

لە بڵاوکراوەکانی سەنتەری ڕۆشنبیری ڕێبەر
(زنجیرە سێ)



ڕێبەری (حجامە) زەلـ

بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی سەردەم

ئامادەکردنی و وەرگێرانی
عەبدولڕەحمان محەمەد ئەمین باسەرەیی

پێداچوونەوە و سەرپەرشتی
مستەفا ئەحمەد ئەرگوشی



له بلاوكراوەكانی سەنتەری رۆشنبیری رێبەر

زنجیره سێ

ڕێبەری (حجامە) زانی بۆ چارەسەری نەخۆشیەكانی سەردەم

ئامادەكردنی و وەرگێرانی:

عەبدولرەحمان محەمەد ئەمین باسەرەیی

پێداچوونەوە و سەرپەرشتی:

مستەفا ئەحمەد ئەرگوشی

٢٠١٠

رێبەری (حجامە) زانی بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی سەردەم.
ئامادەکردنی و وەرگێرانی: عەبدروحمان محەمەد ئەمین باسەرەیی.
پێداچوونەوە و سەرپەرشتی: مستەفا ئەحمەد ئەرگوشی.
چاپی یەکەم – ٢٠١٠

(سەنتەری رۆشنبیری رێبەر)
هەریمێ کوردستانی عێراق – هەولێر
تلفاکس: ٠٠٩٦٤٦٦٢٥٠٩٦٣١
موبایل: ٠٧٥٠٤٤٦٧٩٠٤
ئیمێل: ozone_mag@yahoo.com
argushi@gmail.com

چاپخانەی: رۆژهەلات/هەولێر
تیراژ: ٥٠٠ دانە.
لە بەرێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی (٦٣)ی
سالی ٢٠١٠ی پێ دراوە.

پێشەکی:

ڕۆژ بە ڕۆژ، چرکە بە چرکە زانست بەرەوپێشەوە دەچێ، پەردە لەسەر هەموو ئەو گرێ و گومانانە هەڵدەداتەوە کە مرۆۋ لەمەو پێش پەی پێنەبردوون، یان زۆر جار ڕای پێچەوانەی هەبووە، هەندێك جار تاك ڕەوانە بۆچوونی خۆی پێ ڕاست و بەرامبەری بە هەڵە لە قەڵەم داوە. ئەوەی جێگای خۆشحالیە بە هۆی بەرەوپێشچوونی زانست گرێ کوێر و گوماناویەکان و هەندێ جار بیردۆزەکانیش ڕاست دەکرێنەوە.

هەر لە دێر زەمانەوە، مرۆۋ بۆ چارەسەری ئێشی جەستەی هەرچیەك لە دەستی بهاتایە درێخی نەکردووە. بۆیە هێنانی ئەنجامی ئەرێنی، ئەوەی ڕوون و ئاشکرایە بۆ وەدەستهێنانی چارەسەری نەخۆشییەکان پێویستە گرینگی بە بنەمای باشترین چارەسەر و پڕ بایەخترین چارەسەر هەڵبژێرین، کە لە ڕووی ئابووری پەسەندە و لە ڕووی بنەرەتییەکە پڕاوپڕ بێت.

زانست ئەوەی ڕوونکردۆتەوە کە وەرگرتنی خوێن لە پێستی لاشەی مرۆۋ کە ناودەبردرێت بە (حجامە)، چارەسەری چەندەها نەخۆشی پێدەکرێ، و مرۆۋ دوور دەخاتەوە لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی یاریدەر بۆ دروستبوونی نەخۆشی، یان بە واتەیەکی تر بە کارهێنانی (حجامە) وەك چارەسەری (خۆپارێزی).

خوێنـــەری بـــەڕێز دەمـــەوێ یارمـــەتیت بـــدەم بـــۆ بەرچـــاوڕوونی لەســـەر جۆرەکـــانی حجامـــە، و جۆنییـــەتی ئەنجامدانی (حجامە) بە شێوەیەکی ئەکادیمی، و بەرچاو ڕوونـی بۆ چارەسەری هەموو ئەو نەخۆشیانەی کە (حجامە) بۆی دەبێتـە دەرمان و هەنـدێك جار یاریـدەرە بۆ چارەسـەری نەخۆشـییەکان، بە هیوای ئەوەی سود بەخشبێت.

ئامادەکار و وەرگێڕ

سوپاس و پێزانین ...

لە ناخی دڵمەوە پڕ بە دڵ سوپاسی بەڕێز (مستەفا ئەرگوشی) دەکەم کە هاوکاری کردم لە دیزاین و هەڵسا بە دانانی وێنە روونکەرەوەکان، لە گەڵ ئەو پاڵپشتییە زۆرەی بۆ پێداچوونەوە و بە چاپ گەیاندنی ئەم کتێبە و گەیشتنی بە خوێنەران و بچێتە ناو کتێبخانە کوردییەکان.

و زۆر سوپاسی بەڕێز (عبداللە جەماڵ) دەکەم کە ئەرکی تایپ کردنی ئەم کتێبەی گرتە ئەستۆی خۆی.

ئامادەکار و وەرگێڕ

بیرۆکەی (حجامە) و بنەما زانستیەکان:

دکتۆر أبو مصعب البدري ئەڵێ: بنەمای زانستی (حجامە) هەمان بنەمای زانستی ژەنینی دەرزی صینی یە، هەردووکیان پێدادەگرن لەسەر وریا کردنەوەی پێست لە شوێنی دیاری کراو، هەروەها ئەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازاری بەشی تایبەت لە پێکهاتەی ناوەوە کە پەیوەندی دەمارەکەی پەیوەندی بە دەماری پێستەوە هەیە، و ئازار کەم ئەکاتەوە کە پشت ئەبەستێ بە زیاد کردنی ڕێژەی ئاگادار کەرەوەکانی دەمارەکان لە پێستدا، ئەمە وا ئەکات مێشك کار نەکات، بەمەش هەست کردن بە ئازار ڕەت دەکرێتەوە لەو شوێنە کە ئاگادار کردنەوەی تێدا زۆرە.

جیاوازی چیە لە نێوان ((حجامە)) و (وەرگرتنی خوێن لە دەمارەکان)(حجامە)/ دەرهێنانی خوێن لە پێست؟

فصد/ وەرگرتنی خوێن لە خوێن هێنەر:

ابن قیم (سەلامی خوای لەسەر بێت) ئەڵێ: (حجامە) ڕووی لاشە پاك ئەکاتەوە، بەلاَم وەرگرتنی خوێن قولاَیی لاشە پاك ئەکاتەوە، (حجامە) وەرگرتنی خوێنە لە ناوچەکانی پێست.

لێکۆڵینەوەکان لەسەر سوودەکانی (حجامە)

١- لێکۆڵینەوەی پزیشکی ئەوەی پشت ڕاست کردۆتەوە کە (حجامە) کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەکات.

٢- لێکۆڵینـەوەی پرۆفیـسۆری فەرەنـسی (کانتیـل) ئەمـە ڕوون ئەکاتەوە کە (حجامە) ئەبێتە هـۆی زیـاد کردنـی مژادی (انتر فیرون) کە کاریگەریەکی بەهێزی هەیە بۆ سـەر ڤایرۆسەکان، یەکێ لەوانە کە چارەسەرە بۆ هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی (HBS).

٣- لێکۆڵینـەوەی پزیـشکی ئەمـە ڕوون ئەکاتـەوە کـە ((حجامـە) دژی ژەهرە).

٤- لێکۆڵینـەوەی دکتـۆرە (ماجـدە عـامر) لـە ولاَتـی (میـصر) ئەمەی داوە بە دەستەوە:-

أ- (حجامـە) ئەبێتـە هـۆی زیـاد کردنـی ڕێـژەی (الانـدروفین) لـە لاشەی مرۆڤ.

ب- (حجامـە) ئەبێتـە هـۆی زیـاد کردنـی ڕێـژەی (کـورتیزون) لـە لاشەی مرۆڤ.

ج- کەلە شاخ ئەبێتە هـۆی پاراستن و کاریگـەرکردنی مـژادی دژە ئۆکسان لە ناو خوێندا.

د- (حجامـە) ئەبێتـە هـۆی کەمکردنـەوەی ڕێـژەی (یوریـا) لـەناو خوێن لەگەڵ (ترشی یوریك أسید).

هـ- (حجامە) ئەبێتە هـۆی کەمکردنـەوەی (ڕێـژەی چەوری زیـان بەخش ناسـراو) بە (LDL)،وبەرزکردنـەوەی ڕێـژەی (HDL) ی سوود بەخش.

٥- (حجامە) چارەسەری ئەم نەخۆشیانە ئەکات:-

أ- نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس و هەناو بە گشتی:-

* شەکرە
* بەرزی پەستانی خوێن

* نەخۆشی جگەرو زراو
* هەوکردنی جگەرو هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر
* ترشانی گەدەو برینی گەدە
* ژانە سکی جۆراو جۆر.
* هەوکردنی کۆڵۆن و کولانی دەماری.
* سک چوون و قەبزی.
* قورســـی هــــەرس کـــردن و لاوازی ئـــارەزووی خـــواردن و خواردنەوە.

ب- نەخۆشیەکانی سینگ و هەستیاری:-

- کۆکە بە هەموو جۆرەکانیەوە.
- هەناسە سواری.
- هەوکردنی بۆرییەکانی هەناسەو هەلأمەتی.

ج- نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی خوێن .

د- نەخۆشیە نەشتەرگەرییەکان.

- مایەسیری.
- ناسوور.
- دەوالی لوولاکەکان
- دەوالی وەتەکان (گون)

جۆرەکانی (حجامە):

(حجامە) دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکی:-

أ- (حجامە)ی وشك (بەبێ برینـدار کـردن): ئەمەش ئەکرێت بە دوو بەشەوە:

١- (حجامە)ی وشکی بێ بریندار کردنی جێگیر: دانانی کاسەی (حجامە) بەبێ جوولاندنی لە شوێنی خۆی (ئەمە زۆرترین جۆرە کە لە (حجامە)ی وشك بەکاردەهێنرێت).

٢- (حجامە)ی بێ بریندار کردنی نا جێگیر: دانانی کاسەی (حجامە) بە جولاندنی لە دەوری شوێنە بە ئازارەکە ئەمەش بە بەکارهێنانی فازەلینی پزیشکی یان ڕۆنی ڕەشکە پێش دانانی کاسەی (حجامە).

ب- (حجامە)ی تەڕ (بەبریندارکردن) بە دەرزی یان بە بڕین.

١- کەلـە شـاخ لـەکاتی پێویـستی ((حجامـە)ی چارەسـەری) بەکارئـەهێنرێت لـەکاتی پێویـست ئەمـەش پێداویـستی چارەسەریە.

٢- (حجامـە)ی خۆویـست ((حجامـە)ی خۆپـارێزی) بـەکار ئەهێنرێت بۆ بەهێز کردنی بەرگری لەش ووخۆپارێزی لە تووش بوون بە نەخۆشی.

بۆ ئەنجامدانی (حجامە)ی خۆویست پێویستە ڕەچاوی ئەم خالانەی خوارەوە بکرێت.

١- باشترین کات بۆ ئەنجامدانی ئەم جۆرە (حجامە) کردنە، لە ڕۆژی سپی (یوم البیض) بێت (١٣ و ١٤ و ١٥) ی هەموو مانگێکی کۆچی.

٢- باشترین کات بۆ ئەنجامدانی ناوەڕاستی ڕۆژە (سەعات ٢ یان ٣)ی نیوەڕۆ،وباشترین وەرز، وەرزی هاوینە نەك زستان.

٣- خۆت بپارێزە لە (حجامە) گرتن دوای خۆ شۆرین ڕاستەوخۆ تەنها بۆ ئەوانە نەبێ کە خوێنیان خەستە.

٤- زۆرباشە بەکارهێنانی لەلایەن ئەو کەسانەی کە خوێنیان شلە.

٥- وریا بە لەبەکارهێنانی بۆ ئەو کەسانەی لاشەیان لاوازە و کەم خوێنن و بێتاقەتن.

٦- دوورە پەرێز بە لە بەکارهێنانی بۆ کەسانێ کەمتر لە دوو ساڵ وزیاتر لە شەست ساڵ (٢>-<٦٠).

٧- دوورە پەرێز بە لە بەکارهێنانی بۆ کەسانی کە سەر جێیان کردووە، تاکو (١٢) سەعاتی بەسەردا تێ دەپەڕێ، هەروەها ئەو کەسانەی کە ئیشی قورس و گران ئەکەن.

ئامۆژگاری و بەرچاو ڕوونی گشتی بۆ (حجامە) گرتن

١. (حجامە) بۆ پێویستیە.

٢. باشترین (حجامە) لەکاتی خرۆشانی خوێنە.

٣. دوورە پەرێز بە لەسەرجێ کردن (جماع)، لە (١٢)ی سەعاتی پێش ئەنجامدانی (حجامە)،ودوو ڕۆژ یا سێ ڕۆژ وەیان (١٢) سەعات بەرێژەی هەرە کەمی پارێزی بکە لەسەر جێی دوای (حجامە).

٤. (حجامە) گرتن بە پەسەند دادەنرێ لە ڕۆژێکی ڕوون و صاف کە تەپ و تۆزو ڕەشەبا نەبێت.

٥. باشـترين كـات بـۆ (حجامـه) كـاتىَ (ڕۆژ) يـەك (ڕم) بـەرز دەبێتەوە، و لە خورێنى بۆى ئەكرىَ.
٦. دووره پەرێز بە لە گرتنى (حجامه) لە نيوەى يەكەمى مانگ، باشترە شوێنەكە گەرم بێت كاتێك كەش و هەوا ساردە.
٧. دەسـت بكـە بـە گرتنـى (حجامـه) لـە ڕۆژى (١٣)ى مـانگى كۆچى.
٨. هەر چەند بەتەمەندا بچێت (حجامه) گرتن كەم ئەبێتەوە.
٩. بە باش دەزانرێت بە پێدانى گيراوەى شيرين يان گوشراوى ميوە لەكاتى (حجامه) گرتن،ودواى (حجامه)يش (بە تايبەت بـۆ ئـەو نەخۆشـانەى كـەم خوێنن،وپەسـتانى خوێنيـان كەمە،وبىَ تاقەتن و لاوازن).
١٠. قەدەغەيە هەستان بە ئيشى قورس و گران پاش (حجامه) گرتن بۆ ماوەى ڕۆژى بە ڕێژەى هەرە كەمى (على الاقل)

بەرچاو ڕوونى پێش (حجامه) گرتن

١- خـۆت دوور بگـره لـەخواردن و خواردنـەوە بـە دوو كاتـژمێر (على الاقل).
٢- خـۆت دوور بگـره لەسەر جێـى (جمـاع) بـە (١٢) كاتـژمێر بـە لاى كەمەوە (على الاقل)
٣- باشترە شوێنى (حجامه) جوان بە مووس پاك بكرێت وەيان دانانى فازەنين لەسەرى.
٤- بە بـاش دائەنرێت خۆشوشـتن بـە ئـاوى شـلەتێن و سـابوون پێش (حجامه)ووشك كردنەوەى تەواوى.

٥- بە باش دادەنرێت ئامادەکردنی گیراوەی میوە بۆ کاتی (حجامە) و پاش (حجامە).
٦- بە باش دەیەتە ژماردن کە ئیسراحەت بکات پێش (حجامە).

بەرچاو ڕوونی پاش (حجامە)

١. بەباش دا ئەنرێت خواردنەوەی شەرابی شەکرویان گوشراوی میوە دوای (حجامە).
٢. دوورە پەرێز بە لە خواردن پاش (حجامە) بە (٢) کاتژمێر.
٣. دوورە پەرێز بە لەسەر جێی (جماع) بە (١٢) کاتژمێر پاش (حجامە).
٤. بەباش ئەیەتە ژماردن کە ئیسراحەت بکرێ پاش (حجامە) گرتن.
٥. دوورە پەرێز بە لە خواردنەوە ئاگادارکەرەوەکان (چا، قاوە...) پاش (حجامە).
٦. دوورە پەرێز بە لە خواردنی ترشە مەنیەکان و تیژەکان پاش (حجامە).
٧. دوورە پەرێز بە لە گرتنی (حجامە)ی ووشك لە هەمان شوێن و لە هەمان ڕۆژ.
٨. دوورە پەرێز بە لە گرتنی (حجامە)ی تەڕ، تەنها پاش بەسەر چوونی مانگی.

کەلوپەلْ و پێداویستی (حجامە) گرتن

١- ژووری (حجامە) گرتن: پێویستە ئەمانەی خوارەوە لە خۆبگرێت:-
أ. ژوورەکە ڕووناك بێت لەگەڵ ئاڵوگۆڕی هەوا.

ب. پێخەفی نەخۆشی (بەباشی دەزانرێ نەخۆش لەسەر سکی خۆی دابنیشێ، وپشتی بە ستوونی بکەوێتە سەری کلێنچك).

ت. کورسی.

پ. پەرەڤانەی پزیشکی.

ج. مێزێکی گەڕۆك کە پێداویستی (حجامە)ی لەسەر دائەنرێت.

ح. دوو ستڵی زبڵ.

٢- کەلوپەڵ و پێداویستیەکانی (حجامە):-

ا. ئامێری پەستانی خوێن گرتن لەگەڵ بیستۆکی پزیشکی.

ب. گەرمی پێو و تەرازووی کێشانی مرۆڤ.

ت. فازەلینی پزیشك.

پ. لۆکەو گۆزو پلاستەری پزیشکی.

ج. کرێمی دژە زیندەکانو(BARAWY AM CREAY).

ح. پاککەرەوەی برین، وەك (بیتادینن).

خ. کرێمی سڕکەری شوێنی، lidocine cren %5

د. دەست کێشی پزیشکی.

ژ. شفرەی پزیشکی یان مووسی ڕیش تاشین بۆ بریندار کردنی پێست.

ر. (سرنج) بۆ بەکارهێنانی بەبێ برین.

ز. کەڵ و پەلی (حجامە)ی صینی (پێویستە یەك جار بەکاربهێنرێت و بەس).

س. دەفتەری یاداشت.

ش. تیادا نووسی ناوی نەخۆش لەگەڵ کۆدەکەی بۆ سەر کۆمپیوتەر خەزن بکرێت، کە ئەمانە لە خۆ بگرێت (ناو،

تەمەن، شوێن دانیشتن، ئیش و کاری ژمارەی تەلەفۆن، نەخۆشیەکەی ئێستا، بەرواری نەخۆشیەکە، تووشی چەند نەخۆشیەك بووە پێش ئێستا، ئایا چارەسەری بۆ ئەمە وەرگرتووە، نەخۆشی شەکرەی هەیە، عیلاجەکان چیە سەرع، نەخۆشی ڤایرۆسی.

جۆرەکانی کوپەکانی (حجامە)

١- کوپی بامیو: ئەمە لە حەیزەران یان لە بامێو دروسکراو کراوە و کۆن کوردی خۆمان شاخی مەڕوو مالآتی بەکارهێناوە کە بە ئاسانی پاك ناکرێتەوە.

٢- کوپی سیرامیك: جوان خوێن ڕائەکێشی، بەلأم ڕێژەی خوێنە ڕاکێشراوەکەی تیادا نابینرێت.

٣- کوپەی شوشە: زۆرتر لە هەموویان بەکارئەهێنرێت لەبەر ئەوەی بە ئاسانی تەعقیم دەکرێ،وئەتوانرێ خوێنی دەرهاتوو ببینرێ.

تێبینی: گەلی کورد بۆ ئەنجامدانی (حجامە) شاخی گیانەوەرانیان بەکارهێناوە بە شێوەیەك ناوەوەی دەرهێناوە هەردوو سەری کون کردووە بۆیە (حجامە) لە لای گەلی کورد ووتراوە (کەلەشاخ گرتن)، بەلأم لەبەر ئەوە کەلەشاخ ئامێرێکە کە بە کاردەهێنرێت بۆ (حجامە)گرتن نەك (حجامە)بێ بۆیە ماناکەی پر بە پێستی خۆی نییە، بۆیە دەتوانرێ بووترێ یەکێکە لە ئامێرە کۆنەکان کە کورد بەکاریهێناوە بۆ ئەنجامدانی (حجامە).

٤- کوپی پلاستیك: هەمان ئیشی کوپی شوشە ئەکات، بەلأم بۆ گەرم کردن ناشێ.

چۆنیەتی (حجامە) گرتن

١- (حجامە)ی ووشـك: سـێ ڕێگـا هەیـە بۆ گرتنـی (حجامـە)ی ووشـــك، بـــە بـــەکارهێنانی کـــوپی هـــەوا، جیـــا ئەکرێتەوەوبەڕێـــژەی مانـــەوەیان لەســـەر پێـــستوبۆ هـــەر ڕێگەیـــەکیش ئامـــانج و مەبەســـت و کاریگـــەری بـــۆ ســـەر نەخۆشیەکە جیاوازە:-

أ. مانەوەی کوپی (حجامە) بۆ ماوەیەکی درێـژ: ئەم ماوەیـەش درێـژە ئەکێـشێ بـۆ (١٠) دەقیقـە، مەبەسـت لـەم مانـەوەش کاریگەری قوڵ بکاتوئاسوودە بێت بۆ بەشە تووش بووەکە، ئەمـەش زۆرتـرین ڕێگەیـە کـە بـەکار ئـەهێنرێت بـۆ ئـێش و ئازار.

ب. دووبـارە کردنـەوەی کـوپ بـۆ ماوەیـەکی کـورت، ئەمـەش بـە دانـــانی کـــوپ بـــۆ ماوەیـــەکی کـــەم کـــە (١) دەقیقـــە ئەخایەنێ.ودووبارە کردنەوەی بۆ چەند جارێك، ئەم ڕێگەیـە بەکارئەهێنرێت بۆ سوور بوونەوەی سەرووی پێست.

ت. ڕێگای جوڵاندنی کوپ لەسەر لاشە: ئەمە پێویستی بە چەور کردنـی شـوێنەکە هەیـە، مـژادی فـازەلین بـە کاردەهێنرێـت و چـەور دەکرێـت، پاشـان کوپەکـە ئەجوڵێنـدرێت تـاکو مـاوەی چارەسـەری فـراوان بکرێـت، ئەمـەش زیـاتر بـەکار ئـەهێنرێت لەو شوێنانەی کە ماسولکەی زۆر گرژی تێدایە وەك پشت.

ڕێگرییەکانی بەکارهێنانی (حجامە)ی ووشك:

١- ڕێگە نادرێت بە کردنی (حجامە)ی ووشك لە خوار پشت و سەر سك بە نسبەت ئافرەتی دوو گیان.

٢- ئەتوانرێ بە ژەمی بچوك (حجامە) بکرێ بۆ ئافرەتێك کە لە بێ نوێژدایە.
٣- ناکرێ کەڵە شاخی ووشك بەکاربهێنی لەسەر شوێنێ کە هەوی کردبێ
٤- بەکارناهێنرێت لە حالەتێ ڕەنگە ببێتە هۆی کون کردن یان تەقین وەك حالەتی هەوکردنی تیژ لە ڕیخۆڵە کوێرە یان حاڵەتی برینی گەورە کە خوێنی لێ دێ، لەبەر ئەوەی ئەم کردارە پەستان ئەخاتە سەر ئەندامە تووش بووەکە کە ئەبێتە هۆی کون کردن یان تەقینی ئەندامەکە.
٥- ناکرێت بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵی پێش کەوتوویان هەیە وەك کەمو کوڕی زمانەکانی دڵ کە چارەسەر نەکراون.
٦- ناکرێ بۆ ئەو کەسانەی کە بونیەیان لاوازە وەکەم خوێنی زۆر.

وریایی لە (حجامە)ی ووشك:-

١. پێویستە پێش ئەنجامدانی کارەکەت هەنگاوەکان بۆ نەخۆش شی بکەیەوە، ئەم ڕێگایە ئەبێتە هۆی دەرکەوتنی چەند بازنەیەکی سوور لەسەر پێست، بەهۆی کۆبوونەوەی خوێن، وردە وردە نامێنێ پاش لادانی کوپی (حجامە) گرتن، ئەگەر ڕەنگی سوور بوو نیشانەیە لەسەر باری تەندروستیت زۆر باشە، ئەم حاڵەتە بۆ ماوەیەکی کەم نامێنێ، ئەگەر ڕەنگی تۆخ بوو بەڵگەیە لەسەر خراپی پاك بوونەوەی خوێنت، ئەم

ڕەنگەش بۆ ماوەیەکی درێژ ئەوسا نامێنێ، کە ئەکەوێتە نێوان دوو ڕۆژ تا چوار ڕۆژ.

٢. نابێت (حجامە)ی ووشك بکرێت بۆ کەسێك کە سەعاتێك بێت نانی خواردبێت یان وەرزشی کردبێ‌ویان چوبێتە گەرماو (حمام) و بە ئاوی گەرم خۆی شۆریبێ.

٣. نابێت کوپی (حجامە) ڕاستەوخۆ بخەیە سەر شوێنە تووش بووەکە یان شکاوەکە،ویان گواوە ئەمە دەکرێ لە تەنیشتەکانی بۆی ئەنجام بدەی.

٤. لەکاتی بەکارهێنانی چەند کوپێك نابێت کوپەکان لێك نزیك بن لەبەر ئەوە پێستی ئازار ئەدەنوئازاری زۆر ئەکەن.

٥. بە وریاییەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ لابردنی کوپەکان بکە، لەتەنیشتەوە لاری بکەوە لەگەڵ ئەمەش دەستەکەی تریش بخەرە سەر پێستی نەخۆش.

٦. تێبینی زۆر بەکارهێنانی کوپ بە پەستانێکی زۆر،وبەڕێژەی زۆر ئەبێتە هۆی سەر سوڕان و دڵتێکەلهاتن و زەرد بوون، بەهۆی دابەزینی پەستانی خوێنوکەم چوونی خوێن بۆ مێشك، لەبەر ئەوە پێویستە ڕێژەی کە لەشاخی ووشك هاوسەنگ بێت لەگەڵ بەرگەگرتنی نەخۆش.

ژەمی چارەسەر بە (حجامە)

مەبەست لە ژەمی (حجامە) سێ شت لە خۆ ئەگرێ:-

١. ڕێژەی پەستانی بەکارهاتوو لەکاتی چارەسەرکردندا.
٢. ماوەی مانەوەی کوپ.
٣. ڕێژەی کوپەکان کە بەکارهێنراون.

دەربارەی ئەو کەسانەی کە تەندروستیان هاوسەنگە ئەتوانریٚ چەند کوپێك بەکاربهێنرێت لەیەك جەلسەدا، کە لە نێوان (٥ تا ٧) کوپ لەهەمان شوێن،وئەگونجیٚ بهێلرێتەوە مانەوەی کوپەکان بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، بەلاٚم دەربارەی پەستانی کوپەکان، ئەگۆریٚ بە گوێرەی جۆری کوپەکان، بەشێوەیەکی گشتی ڕێژەی پەستانی بەکارهاتوو لە نێوان (٤٠ –٦٠) سنتیمرزئیق بێت.

بەلاٚم دەربارەی کە لاشەیان جیاوازەوتووشی کەم خوێنی تیژهاتووە،ویان پەستانی خوێنیان نزمە پێویستە ڕێژەی کوپەکان کەمبکرێتەوە بۆ کوپێك یان دوو کوپ،وڕێژەی مانەوەی کوپ لەسەر جەستەی بکرێتە دەقیقەیەك یان دوو دەقیقە، هەروەها کەم کردنەوەی پەستان لەناو کوپەکان بکەوێتە نێوان (٣٠–٥٠) سنتمر زئیق.

بەلاٚم بەشێوەیەکی گشتی ڕێکخستنی ژمە چارەسەر وەك ئەوەی باسمان کرد، هەروەها ئەگەڕێتەوە سەر شارەزای و لێهاتووی (حجامە)گر (عجامەچی).

دووەم / (حجامە)ی تەڕ wet hijama

(حجامە)ی تەڕ دوو ڕێگەی بنەڕەتی بە خۆ دەگریٚ:

١– (حجامە) گرتن لە سەرووی پێستی لە شوێنە جیاوازو دیاری کراوەکان کە نەخشەی بۆ کێشراوە، هاوشێوەی نەخشەی چارەسەر بە ژەنینی صینی یە.

٢– (حجامە) گرتن لە وردە خوێن هێنەرە دیارەکان کە ناسراون بە خوێن هێنەرە جالجالۆکیەکان (vascular spiders).

شوێنەکانی خوێن هێنەرە جالجالۆکیەکان

أ. دەموو چاو.

ب. پشت گوێ.

ج. على قف.

د. پشت دەفەی شانونێوان دەفەی شان.

هـ. لەسەر ئیسکی دەفەی شانی ئاشکرا acromion process

و. نێوان فەقەرە (٦)ی گەرووجومگەی (٤)ی سینگ.

ز. خوار پشت (خوار جمگەی قەطەنی و ناوچەی کەلێنچك).

ح. على جائب الردفين.

ط. بەدرێژایی ئێسکی ڕان.

ی. لە تەنیشت و خواررووی لولاك.

ك. لە جوومگەی پێ.

ل. لەسەر ماسوولکەی ئێسکی سینگ.

ن. خوار ئێسکی قص.

حاڵەتەکانی دەرکەوتنی خوێن هێنەرە جالجالۆکیەکان

یەکەم / لە حاڵەتی تەندروستی باشدا

١. منالْ پێستەکەی ڕوونە

٢. بەڕێژەی ٣٠٪ منالاْن لە تەمەنی قوتابخانە.

٣. لەکاتی دوو گیانی لەلای ئافرەتان.

هەموو ئەوانەی باسمان کرد سروشتین و نەخۆشی نی یە.

دووەم / لە حاڵەتی نەخۆشی:

١. لەحاڵەتی نەخۆشی درێژ خایەن.

٢. لەهەندێ حاڵەتی نەخۆشی تیژ.

٣. برینی گەدەو دوانزە گرێ.

٤. خراپ بوونی جگەر.

٥. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن،وهەندێ نەخۆشی دڵ.
٦. نەخۆشی سفلس.
٧. ووەحی ژێر مێشکە ڕژێن و جۆرەکانی ژێرپەنجەی پێست.

کاتەکانی دەرکەوتنی خوێنبەر جالجالۆکیەکان

١- پەیوەندی بەشێوەیەکی گشتی بە ئاو و هەواو وەرزەکان / دەردەکەوێ بە ئاشکرا لە مانگی سێ و چواردا و مانگی نۆو و دە.

٢- زۆر ڕوون نین بە شێوەیەکی ئاشکرا لە مانگەکانی تر جگە لەو چوار مانگەی باسمان کرد.

ڕەنگی خوێنبەرە جاڵجاڵۆکیەکان

ڕەنگ بە پێی تەندروستی و نەخۆشی ئەگۆڕێ:

١. لە حاڵەتی تەندروستی باشدا ڕەنگی خوێن ڕوونە و کەمە و کاتێ شەق شەقی ئەکەی یان دەرزییەکی پێدا ئەکەی چەند قەترەیەك خوێن دێت بە ڕەنگێکی کراوە .
٢. لە حاڵەتی نەخۆشیدا خوێنەکە ڕەنگێکی تۆخی هەیە،وکاتێ دەرزی پێ دا دەکەی خوێن زۆر ئەڕژێ‌وڕەنگی تۆخە.

چۆنیەتی ئەنجامدانی (حجامە)ی تەڕ

١. دیاری کردنی شوێنی (حجامە) ئەمەش بە پێی دۆزینەوەی نەخۆشیە کەی بەهۆی شیکارە کیمیاویەکان و تیشك و صۆنەر و سیتی سکان یان ڕنین.
٢. دیاری کردنی شوێنەکان کە مەبەستتە (حجامە)ی لێ وەربگری.
٣. پاك کردنەوەی شوێنەکە بە بیتادین و لۆکەی پزیشکی.

٤. دانانی کوپی (حجامە) لەسەر شوێنەکە بە مەبەستی ڕاکێشانی پێستوسوودمەندە بۆ کەمتر هەست کردن بە ئازار.
٥. مانەوەی هەر کوپێك لە شوێنەکە (٣-٥) دەقیقە تەنها.
٦. کوپەکان لابدەوشوێنەکەی بە لیدوکاین ٥٪ چەوریکە (سرکەری شوێن).
٧. پاشان شوێنەکە بەسەرە نووکی شفرە یان موس بېڕە لە جووڵەی بۆ ژوورو بۆ دەرەوە (In and out) لەگەڵ چاودێری زۆر قوڵ نەڕۆیشتن، پێویستە قوڵیەکەی (٣-٤) مم بێتوشەق شەق کردنی زیاتر نەبێت لە (١٥) برینوئەگەر شفرەی پزیشکیت دەست نەکەوت ئەوا موس بەکار دێنی، پاش تعقیم کردن بە یۆد.
٨. دانانی پارچە لۆکەیەك لەناو کوپەکە بە مەبەستی کۆکردنەوەی خوێن.
٩. دانانی کوپ پاشان برینی لەسەر شوێنی (حجامە) گرتنەکە و بیهێڵەرەوە بۆ ماوەی (٣-٥) دەقیقە.

تێبینی: پێویستە ڕەچاوی مانەوەی کوپ بکرێت وەك شوێنی (ناو چاوان و ناوچەی گیرفانۆکەکان (جیوب انفی) و هەردوو لای لووت) پێویستە مانەوەی کوپ لەو ناوچانە زیاتر نەبێت لە نیو دەقیقە پێش ئەوەی شوێنەکە بېڕدرێت (تشریط).

١٠. پێچانی پارچە گۆزێك لە دەوری کوپی (حجامە) پاشان دانانی لەسەر شوێنەکە کە دوای پڕ بوونی کوپەکە، یارمەتی دەر ئەبێ کە خوێنەکە زۆر بڵاو نەبێتەوە لەکاتی لێ کردنەوەی.
١١. پێویستە شوێنەکە بە خێرایی بسڕدرێتەوە و پاك بکرێتەوە لە خوێن بە هۆی پارچە گۆزێك پاشاك دووبارە عەمەلیەکە دووبارە بکەرەوە هەتا ڕەنگی خوینەکەی دێتە دەرەوە ڕووت ئەبێتە و یان

خوێنەکە ئەوەستێ لە هاتنە دەرەوە، یان پاش وەرگرتنی (٤-٥) کوپ خوێنی هەمان شوێن.

١٢. دووبارە کردنەوەی هەمان شت لە شوێنەکانی تر کە مەبەستتە (حجامە)ی لێ وەربگری.

١٣. پاش تەواو بوونی جەلسەی (حجامە) شوێنەکەودەووروبەری جوان پاك بکرێتەوە بە بیتادینی، لە پاشان شوێنەکە بەهەندێ کریمی سرکەری شوێنی چەور بکرێت.

١٤. شوێنی (حجامە) داپۆشرێ بە گۆز وبە پلاستر قەیم بکرێت.

١٥. (حجامە) گرتن لە هەمان شوێن دووبارە ناکرێتەوە، تەنها لە پاش بەسەرداچوونی مانگێ لە ڕۆژی (حجامە)ەکە (پێویستە ڕۆژی (حجامە) بنووسرێ).

١٦. پاشان نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێ بەو ئامۆژگارییانەی لە پێشەوە ئاماژەمان پێدا.

١٧. ئامۆژگاری نەخۆش دەکرێ شوێنی (حجامە) کە بەیانیان و ئێواران بە کرێمی زایلوکاین چەوری بکات بۆ ماوەی (٣-٥) ڕۆژ.

١٨. پێویستە کەل و پەلی (حجامە) بۆ یەکێك بەکاربهێنرێت نابێت هەمان ئامێر بۆ نەخۆشێکی تر بەکاربهێنرێت، لەگەڵ تعقیم کردن بە کحول و کلۆر دوای ئەنجامدانی کارەکە.

ئەنجامی (حجامە)

پاش ئەنجامدانی (حجامە) نەخۆش بەم دوو حاڵەتەدا گووزەر دەکات:

١- نەخۆش هەست بە خۆشی و باش بوونی تەندروستی ئەکات، لە (حجامە) هەندێ لە بەرهەمەکەی دەست کەوت، لەم حاڵەتەدا:

أ. نەخۆش چاك ئەبێتەوەو پێویستی بە جەلسەی تر نیە.

ب. یان نەخۆش پێویستی بە جەلسەی تر هەیە، لەبەر ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشی کۆتاییان نەهاتووە بە تەواوی، یان نەخۆشی درێژ خایەنن وەك پەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرەو نەخۆشی دڵ.

٢- نەخۆش هەست بە چاك بوونی ناکات لە جەلسەی یەکەم پێویستە جەلسەی تری بۆ بکرێت تاکو نیشانەکان نامێنن و لەناو ئەچن (بإذن لله).

تێبینی / زۆرترین ئەو حاڵەتانەی کە نەخۆش هەست بە باش بوون ناکات تاکو دوو جەلسەی بۆ نەکرێ یان زیاتر، پێویستە نەخۆش پەلە نەکات لە چارەسەر، لەبەر ئەوەی چارەسەر لەدەست خوای گەورە دایە.

ماکەکانی (مضاعفات)ی (حجامە) گرتن

(حجامە)یش وەك هەموو چارەسەرەکانی تر ماکی هەیە، بەڵام کەمترو ئاسانن، زۆربەی کات هیچ ڕوو ناداتوهەندێ جار یان شازیش ڕوو ئەدات ئەو ماکانەی کە لە(حجامە) ئەکەوێتەوە ئەمانەن:

١. بێ تاقەتی و هێزرانی لاشە: ڕوو ئەدات ئەو ماکە بە زۆری لە یەکەم جار ئەنجامدانی (حجامە)، یان لە حاڵەتی دەرکردنی ڕێژەیەکی زۆر لە خوێن ئەمەش زیاتر لەو کەسانە دەردەکەوێ کە کەم خوێنن،ولە حاڵەتی دابەزینی پەستانی خوێن هۆکەشی زۆر بۆ کەم بوونی زانیاری لەسەر (حجامە) گر دەگەڕێتەوە.

٢. بەرز بوونەوەیەکی کەم لە پلەی گەرمی لەش (ئەمەش هەندێ جار ڕوو ئەدات).

٣. هەست کردن بە دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە، ئەمەش زۆر بە شاز دەرئەکەوێ، زۆر ئەبێت لەو حاڵەتانەی کە گەدە پڕە، لەبەر ئەوەی دوورە پەرێز بە لە گرتنی (حجامە) تاك و دوو کاتژمێر بەسەر خۆراك خواردندا تێ نەپەڕێ.

٤. لەدەست دانی هاوسەنگی (توازن) و هەستی کردنی بەسەر لە گێژەوە هاتن: ئەمەش زۆر بەکەمی ڕوو ئەدات تەنها لە (حجامە) گرتنی پشت گوێ کە بەڕێژەیەکی زۆر خوێنی لێ وەربگیرێت، لەبەر ئەوە کار دەکاتە سەر ناوچەی ڕاگرتنی هاوسەنگی (تەوازن)ی مرۆڤ.

به وریاییەوە هەڵسوکەوتی (حجامە) گرتن بکە

لە حاڵەتی نەخۆشیدا:–

١. (حجامە) بگرە لە نەخۆشیەك کە کەم خوێنی هەبێت بە بەکارهێنانی یەك کوپ زیاد، ئەتوانی زیادی بکەی گەر نەخۆش بەرگەی گرت.

کاتیٚ نەخۆش تووشی بوورانەوەو سەرسوڕان و دلٚ تێکهاتن (حجامە) گرتن ڕابگرە، قاچەکانی بەرز بکەرەوە، بەرزتر لەسەری لەگەلٚ پێدانی شەرابێکی شیرین یان گوشراوی میوەیەك.

٢. نەخۆشی کە خوێنی نەدەگیرسایەوە یان نەخۆشی شەکرەی هەبوو ئەوا نابێت بڕین بەکاربهێنی بۆ (حجامە) گرتن، لە بڕی ئەمە دەرزی بەکاربهێنە لەژێر بەنجی شوێنی.

٣. بۆ ئەو نەخۆشانەی کە دەرمانی شل کردنەوەی خوێن وەردەگرت زۆر پێویستی بە حەزەر هەیە لە کاتی (حجامە) گرتندا.

٤. نەخۆش پەستانی خوێنی نزم بێت: دووربکەوە لە گرتنی (حجامە) لە ناوچەی کەمەر،ویەکەم جار بە کوپێك دەست پیٚ بکە گەر بەرگەی گرت ئەوا ئەتوانی زیادی بکەی.

٥. زۆر ووریا بە لە ئەنجامدانی کە لەشاخ بۆ کەسیٚ خوێنی بەخشیبی، دەبیٚ (٣-٥) ڕۆژ بەسەر خوێن بە خشیندا تێپەڕبووبیٚ (علی الاقل).

٦. زۆر بە ورياييەوە (حجامە) بۆ کەسیٚ دەکریٚ کە لێدانی دلٚی ناتەواوە زمانەی دلٚی گۆڕاوە.

٧. بە ووریایی (حجامە) دەگیرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە دەوالی لاقیان هەیە، لەگەلٚ مراحاتی دانانی کوپی (حجامە) لەدەوری دەمارەکان کە تووشی دەوالی هاتون، بۆ سەرەوەن.

٨. (حجامە) ناگیرێت بۆ کەسیٚ نەخۆشی جگەری هەبیٚ تەنها بەهۆی پسپۆری نەبیٚ و لەگەلٚ ئەمەش دەبیٚ زۆر بە وریاییەوە ئەنجام بدریٚ.

٩. وریـایی لـه (حجامـه) گـرتن بـۆ ئـەو نەخۆشـانەی تووشـی نەوبەی تیژی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی نەبن (A – hcv – hbs) بەلاّم بۆ حالّەتی درێژخایەن لە ژێر چاودێری پسپۆڕ ئەنجام ئەدرێ.

١٠. دەوور بکەوە لە بەکارهێنانی کوپ لەسەر ژێیەکانی جومگە، بەڵکو لەدەوروبەری.

١١. دوور بکـەوە لەبـەرهێنانی کـوپ لەسـەر ئازاری جومگـە بـەڵکو لە دەوروبەری.

١٢. زۆر وریـا بـە لـە ئەنجامـدانی (حجامـە) لـە ناوچـەی کلێنـچگ (عصعص).

١٣. ئەو کەسانەی تووشی تا یان هـەوکردنی تیژی سیەکان، یـان هەلاّمەت هاتوون پێویستە (حجامە)یانبۆ نەکرێ تاك و چاك ئەبنەوە.

١٤. زۆر وریابـە و حـزر بکـە کـە شـێر پەنجـەی هـەبێ بـە هـەموو جۆرەکانیەوە تەنها لەژێر چاودێری پزیشك نەبێ.

١٥. وورِیابـەو حـزر بکـە لـە (حجامـە) گـرتن لەسـەر شـێرپەنجەی پێست.

١٦. وریابـەو حـزر بکـە لـە (حجامـە) گـرتن بـۆ مـەی خـۆر و تلیـاك کێش و مشروب خۆر.

١٧. وریابەو حزر بکە لە (حجامە) گرتن کە کێشەیان لـە سوڕانی خوێن و دڵ تێکهەڵهاتن هەیە.

١٨. (حجامـە) دەگـیرێ لـە جـۆری ووشـك لـە ناوچـەی توندبوونی ماسولکەودووربکەرەوە لە (حجامە) گرتنی تەڕ.

لە ڕووی تەمەنەوە:-

بە ووریایی بە لە گرتنی (حجامە) بۆ منداڵ کەمتر لە دوو ساڵ وەگەورە کە تەمەنی زیاتر بێت لە (٦٠) ساڵ.

لە ڕووی دەروونیەوە:-

پێویستە خۆت دوورە پەرێز بگری لە ئەنجامدانی (حجامە) هەتا نەخۆش هیوردەکەیەوەوبیری ئەهێنیەوە سوودو قازانجی ئەم کارە.

لە ڕووی خۆراکەوە:-

ئەنجام نەدانی (حجامە) دوای پڕبوونی گەدە تەنها پاش تێپەڕبوونی دوو کاتژمێر پاش خواردن (علی الاقل)، هەروەها دوورە پەرێز بە لە ئەنجامدانی (حجامە) پاش ڕشانەوە ڕاستەوخۆ.

لەڕوی سێکسیەوە:-

قەدەغەیە ئەنجامدانی (حجامە) کە سەر جێی کردبێ پێویستە (١٢) سەعات بەسەر جێیەکەیدا تێ پەڕی بێ بەلایەنی کەمەوە(علی الاقل).

بەرچاوڕوونی تایبەت بۆ حاڵەتی تایبەت:

شەکرە:-

١. **پێویستە شوێنەکەی بەجوانی پاك بکرێتەوە.**
٢. **باشترە دەرزی بەکاربێت لەبڕی شفرە یان موس.**
٣. **باشترە شوێنەکەی پاش هەر گۆڕانێك پاك بکرێتەوە لەگەڵ داپۆشینی بە گۆزی پاك و خاوێن.**
٤. **(حجامە) بۆ نەخۆش دەکرێ بۆ ماوەی سێ مانگی یەك لە دوای یەکوپاشان ئیسراحەت دەکات بۆ سێ مانگی تر.**

شەکرە کاری لە قاچی کردبێ:-

١. **دانانی کوپی (حجامە) لە دەوری برین سەری یان خوارەوە.**

٢. پێویستە بەردەوام بین تاکو خوێنی پاك دەرئەکەوێ.

کەم خوێنی:-

١. باشترە نەخۆش پاڵ بداتەوە لەسەر سەری یان ئەوەی لەکاتی (حجامە)دا.
٢. باشترە نەخۆش گوشراوی میوە بنۆشێ لەکاتی (حجامە)ەکەدا.
٣. (حجامە) کوپ کوپ دەگیرێ لەگەڵ چاودێری نەخۆش.
٤. لەکاتی بورانەوەدا کوپەکان لێ بکەرەوە هەردوو قاچی بەرز بکەرەوە.
٥. پێویستە نەخۆش هەنگوینی رەش و رەشکە بەیانیان و ئێواران بنۆشێ، هەروەها بەکارهێنانی کپسولی مقوی،ونابێت چای و قاوە پاش هەنگوینی رەش و رەشکەو مقوی بنۆشێ بۆ ماوەی دوو کاتژمێر تاکو ئاسنەکە لەدەست نەدات.

پەستانی خوێنی نزم:-

١. دوورە پەرێز بێت لە گرتنی (حجامە) لەناوچەی (١١).
٢. پێویستە زۆر ووریاو بە لێزانی (حجامە) بۆ کەسێ بکرێ کە بەستانی خوێنی نزمە.
٣. دەست پێ بکە بە بەکارهێنانی کوپێك یان دوو کوپ بە پێی حاڵەتی نەخۆش ئەتوانێ بۆی زیاد بکەی.
٤. باشترە گیراوەی میوە یان شەربەتی شیرین بخوات پێش وەکاتی (حجامە)ودوای (حجامە)یش.

نەخۆشی دڵ:-

١. قەدەغەیە (حجامە) گرتن بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە تەنها کەسی پسپۆر نەبێت.

٢. پێویستە زۆر بە وریایی و لێزانی (حجامە) بکرێ بۆ کەسێ نەخۆشی دڵی هەیە.
٣. زۆر ووریایی و لێزانی دەوێ کە نەخۆش لێدانی دڵی ڕێك نیە لەکاتی (حجامە) گرتندا.
٤. باشترە گیراوەی میوە یان شەربەتی شیرن بخوات لەکاتی (حجامە) گرتندا.

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (جەرگ):

١. قەدەغەیە (حجامە) گرتن بۆ کەسانێ نەخۆشی جگەریان هەیە تەنها پسپۆڕ نەبێت.
٢. کەلووپەلی (حجامە) گرتن تەنها بۆ خۆی بەکاردێ و بەس (چونکە نەخۆشیەکە بلاو ئەبێتەوە).
٣. پێویستە نەخۆش شیکاری ماوەی خوێن بەربوونووەستانی خوێن بکرێت بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی جەرگیان هەیە، لەبەر ئەوەی هەندێ نەخۆشانی جەرگ تووشی خوێن بەربوونی تیژ ئەبن.

کورت بوونەوەی ژێ یەکانوکۆبوونەوەی ئاو لە جومگەو دەوالی:

قەدەغەیە (حجامە) گرتن لە شوێنی نەخۆشیەکە بەڵکو لەدەوروبەری ئەگیرێ.

نەخۆشی ڕوماتیزم:-

١- هۆکاری ئەم نەخۆشیە پەیوەندی بە کۆئەندامی بەرگریەوە هەیە، بۆیە پێویستی بە چارەسەری بۆ ماوەیەکی درێژو چەند جەلسەیەك هەیە.

٢- پێویستە (حجامە) بگیرێت لە جومگە (بچووك بێت یان گەورە) لەگەڵ وەرگرتنی (حجامە) شوێنەکانی بەرگری لە سینگ و پشت.

٣- دووبارە کردنەوەی (حجامە)ی ووشك هەموو هەفتەیەکو(حجامە)ی تەڕ هەموو مانگێك تاك و بە ئامانج دەگەی.

خزانی کرکڕاگەکان و عرق النساء.

١. (حجامە) لەسەر شوێنەکە ئەنجام ئەدرێ (تەماشای شوێنی (حجامە)) بکە، وەجومگەی تەنیشتی ئازاری هەیەو لەشوێنی ئازارەکە ئەنجام ئەدرێ.

٢. خزانی کرکڕاگەی نوێ زوو (إنشاالله) چاك ئەبێتەوە، بەلاّم انزلاقی کۆن پێویستی بە چەند جەلسیەك هەیە تاك و چارەسەر وەردەگری.

نەخۆشی وەستانی گورچیلە:-

١. دوورە پەرێز بە لە ئەنجامدانی (حجامە) بۆ ئەو نەخۆشانەی تووشی وەستانی گورچیلە هاتوون و لەسەر ئامێری شوشتنی گورچیلەن، وئەتوانرێ (حجامە) بگیرێتبۆ ئەوانەی کە شوشتنی گورچیلەیان بۆ ئەنجام نەدراوە بەڕەچاوکردنی ئەم خالاّنە:

أ- قەدەغەیە (حجامە) گرتن لەسەر گورچیلە.

ب- کەلووپەلی (حجامە) تەنها بۆ نەخۆشەکە بەکاردێ و بەس.

ج- زۆر وریایی و لێزانی دەوێ بۆ نەخۆشانی گورچیلە.
د- پێویستە پسپۆر ئەم کارە ئەنجام بدات.

نەخۆشی گوێ:-

پێویستە نەخۆش ئاگاداربکرێتەوە (حجامە)ی پشت گوێ ئەبێتە هۆی لەدەست چوونی توازت بۆ ڕۆژی دواتر ئەمەش با توشی ڕاڕایت نەکات.

گیرفانۆکە (جیوب الانفي):-

١. پێویستە کریمی بەنج لەسەر شوێنەکە بدرێ (باشترە بۆ هەموو نەخۆشەکان ئەنجام بدرێ) بە تایبەت بۆ مندالّ.
٢. (حجامە)ی تەڕ دەکرێ بۆ گیرفانۆکە (جیوب انفی) بەهۆی دەرزی یان بڕینی کورت کورت.
٣. مانەوەی کوپی (حجامە) لەسەر ئەم ناوچەیە نەگاتە نیو دەقیقە.

نقرس (داء الملوك)وخوێ پێ:-

١. دوورە پەرێز بە لە ئەنجامدانی (حجامە) (حجامە) لەکاتی ئەستوور بوونی پەنجەکان لەگەڵ جومگە.
٢. کوپ کوپ (حجامە) بگیردرێ، بەم مانایە نیە تەنها جارێك و بەس.
٣. دانانی کوپ لە دەوروبەری ئازارەکە نەك سەر ئازارەکە.

ئافرەتی دووگیان:-

١. قەدەغەیە (حجامە) گرتن لە ناوچەی ڕەحم لەسێ مانگی یەکەم.

٢. کوپ کوپ (حجامە) بگیردرێ، بەم مانایە نا کە تەنها جارێك و بەس.

٣. بە باش دەزانرێ لەکاتی (حجامە) گوشراوی میوە یان شتی شیرن بنۆشێ.

منالْ کە تەمەنی بچوکتر بێت لە(١٢) سالْ:-

١. پێویستە شوێنەکەی بەنج بکرێ بە کرێمی سڕکەر لەگەڵ شێلانی ناوچەکە.

٢. کوپ کوپ (حجامە) دەگیردرێ.

٣. پێویستە برینەکە کورت کورت بێت.

تەمەنی گەورە (زیاتر لە ٦٠ سالْ):-

١- دوورە پەرێز بە لە ئەنجامدانی (حجامە) بۆ کەسانی زیاتر لە (٦٠) سالْ تەنها کاتی پێویست نەبێت.

٢- پێویستە دلْنیابیت لە پەستانی خوێنی لێدانی دلْیوڕێژەی خوێنی پێش حجامە.

٣- باشترە (حجامە)ی ووشك بکرێ، یان تەڕ بە دەرزی یان برینی کورت کورت.

ئەو بوارانە چین بۆ وەدەست هێنانی (حجامە)یێکی سەرکەوتوو

بۆ وەدەست هێنانی حجامەیەکی سەرکەوتوو پێویستە ڕەچاوی ئەو یاساو بوارانە بکەین کە هەڵێنجراون لە فەرموودەی پێغەمبەر ﷺ و گرنگترین ئەو یاسایانە ئەمانەن:-

١. شوێنی ئەنجامدانی حجامە:

(حجامە) دەگیردرێت لە ناوچەی پشت بۆ سەرەوە لەژێر دەفەی شان (ناسراوە بە کاهل) شوێنەکەی دەکەوێتە سەر فەقەرەی حەوتەمی مل (بە پێی زانستی پزیشکی سەردەم)، سەرەڕای تێبینی لەسەر ئەو شوێنە لەلاشەدا ئەو شوێنە خوێنی ڕاوەستاوی تێدا کۆ ئەبێتەوە زیاتر لە هەموو شوێنەکانی تر لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە دەمارو چکەو ڕێژەی دەمار تێدایە، بەمەش ڕێژەیەکی دوو هەند خوێنی پێدا دەڕوات کە یارمەتی وەستانی خوێنی ڕاوەستاو دەدات (فاسد) کە لە تێکشکانی خرۆکەی سوور شێوە جیاواز ڕوو دەدات، لەگەڵ ئەمەش شوێنی (کاهل) و دەوروبەری بڕبڕەی پشت ماسولکەی درێژو نەرمی تێدایە،وجومگەی جوڵاوی تێدا نیە، هەر لەبەر ئەوەیە بەباشترین شوێنی (حجامە) گرتن دێتە ئەژماردن.

هەروەها پزیشکی کۆن شوێنی تریشی بۆ (حجامە) گرتندا داناوە، وەك تەپلی سەر، تەویلی ناوچاوان، ناوەڕاستی سەر، ژێر چەناگە، کەمەر، ڕاستی خوار ئەژنۆکان، لولاکەکان، پشت لاقەکان، لەسەر قاپە ڕەقە،... هتد. پزیشکی (حجامە)ی سەردەم پێویستە (حجامە) گر زۆر بە وردی و بە لێزانی و تشریحی جوان شارەزا بێت، لەبەر ئەوە

باشترین شوێن بۆ (حجامە) ناوچەی (کاهل)ە لەبەر دووری لە دەماری خوێنی گـەورە و شـوێنێکی بـێ مەترسـیە، ئـەوەی ڕوون بۆتـەوە لەماوەی پشکنینی تاقیگەیی لە خوێنی (حجامە) لە ناوچەی کاهل ڕێـژەی خرۆکـە سپیەکان تێـدا کەمـە، هـەر لەهـەمان کاتـدا خـوێنی (حجامـە) لـە ناوچـەی خـواروی پـشت (نزیـك بـە کلیـچك) و دوو قاچەکان، نزیکن لە خوێنی خوێنهێنەرەکان بە گوێرەی پێکهاتەیان.

٢- پێویستە (حجامە) گرتن لە خورێنی بێ:

خواردنی پارچەیەك خواردن، ئەبێتە خۆی بەهێزکردنی کۆ ئەندامی هەرس و سوری خوێن بەمەش خوێنی وەستاو ئەجوڵێ، کە لەکاتی نوستندا لەناوچەی کاهل کۆ ئەبێتەوە.

پێغەمبـەر ﷺ ئەمـەمان بـۆ ڕوون ئەکاتـەوە (الحجامـە علـی الریـق دواء وعلی الشیح داء).

٣- تەمەنی ئەو کەسەی (حجامە)ی بۆ دەگیرێت:

ئەوەی لە دینـی پیرۆزی ئیسلامدا هاتووە کە پێویستە ئەو کەسـەی (حجامـە)ی بـۆ دەگیرێـت تەمـەنی بگاتـە (٢٢) سـاڵ، و ئـافرەتیش (حجامـە)ی بـۆ دەگیرێـت لەتەمـەنی نـا ئومێـدی، بـەڵام (حجامە) گرتنی سەردەم بە ڕەچاوکردنی ئەمەش (حجامە) بۆ هـەموو کەسێك دەکـرێ هەرچـەند ڕەگـەزو تەمـەنی جیـاواز بێتوقەومیـەتی جیاواز بێت.

هـەر لـەم ڕووەوە، لاشـەی مـاوەی منـاڵی و تەمـەنی شـەیتانی بـوون (بـالغی) لـە مـاوەی گەشـەو بـەرەو پـێش چـوونی، پێویـستی بـە ڕێژەیەکی زۆر لە ئاسن هەیە، ئەمەش لە ڕێگەی خۆراکەوە فەراهـەمی ئەهێنێ بە شێوەیەکی گشتی، بەڵام بۆ کۆکردنەوەی ئاسن بۆ کـاتی پێویـستی هەڵدەسـێ هـەرس کردنـی خرۆکـەی سـوور تێـك شـکاو لـە

جگەر و سپڵ بەکاری دەهێنی بۆ کاتی پێویست و ماوەی گەشەی کە مۆخ پێویستیەتی بۆ دروست کردنی خرۆکەی سوور، (حجامە) ئەبێتە هۆی چالاك کردنی کارگەی دروست کردنی خرۆکەی سور لە مۆخی ئێسك بە نزیکەی (٢,٥) ملیۆن خرۆکەی سور لەیەك چرکە دێنێتە بەرهەم، ئەم کردارەی دروست بوونی خرۆکەی سور تێك شکاو کەم ئەبێتەوە، پاش تەمەنی (٢١)ساڵی، بەهۆی وەستانی گەشە، ئەم ڕێژەیەش زۆر زیاترە لە پێویست، ئەمەش دەبێت خوێن لاشە لەخۆی بگرێ، لەبەر ئەوە زیاد ئەبێت لە تەمەنی (٢٢) ساڵی، ئەو خوێنە بێ سوودە لەلاشەدا لە پشت ئەنیشێ ئەم شوێنی زۆرترین شوێنی خرۆکەی سورە، لەگەڵ بەرەوپێش چوونی تەمەنی مرۆڤ نیشتنی خرۆکەی سووری تێك شکاو زیاتر ئەبێ، ئەمەش لەمپەر ئەخاتە سەر سووڕی خوێنی گشتی، و کرداری کۆئەندامی بەرگری تووشی لاوازی ئەکاتوبەمەش نەخۆش سەرهەڵئەدات، بەڵام (حجامە) وەك نەشتەرگەریەکی سوك، ئەبێتە هۆی لاوازی خرۆکەی سووڕی تێك شکاو، و نزم کردنەوەی قورسایی لەسەر سوڕی خوێن، ئەمەش ئەبێتە هۆی پاك بوونەوەی خوێن بەپێی تێگەیشتنی پزیشکی کۆن، بێ نوێژی لە ئافرەتاندا بریتیە لە کرداری پاك بوونەوەی خوێن لە خرۆکەی سووڕی تێك شکاو، بەڵام کاتێ ئەگاتە تەمەنی نائومێدی لە بێنوێژی ئەکەوێ، ئەتوانرێ پاش بێ ئومێدی (حجامە)ی بۆ بکرێ.

٤- کاتی ئەنجامدانی (حجامە):-

بەباش دانراوە (حجامە) گرتن لە ڕۆژی (١٧ تا ٢٧)ی مانگی قەمەری (نیوەی دووەمی مانگی قەمەری) ئەمەش ئەکەوێتە مانگی

بەهاری هەموو مانگێك، ئەمە ناو ئەبرێ بە (کاتی (حجامە)ی ساڵانە)، بەڵام دەربارەی کاتی ڕۆژانە، ئەوا بەرەبەیان کاتێ ڕۆژ ڕمێك یان دوو ڕم بەرز ئەبێتەوە، ئەمەش باشترین کاتی (حجامە) گرتنە، تاکو دوا بکەوی و نزیك بیەوە لە نیوەڕۆ ئەوەندە خوێنی ڕاوەستاووجوولە ئەکەوێ لەناوچەی کاهل، بەمەش سوودی (حجامە) کەمتر ئەبێتەوە.
بەپێی ئەوەی لە فەرموودەدا هەڵێنجراوە کە (حجامە) گرتن لە وەرزی بەهار زۆر گونجاوە بە هۆی زیاد بوونی جوڵەی خوێن لە لاشەدا، و لە وەرزی هاویندا بە باش نازانرێ لەبەر ئەوەی ئاو و هەوا گەرمەو پلەی گەرمی بەرزە، و لەوەرزی هاوین جوولەی خوێنی بەهێزە ئەمەش وا ئەکا کە مانەوەی خرۆکەی سووری تێك شکاو کەمبێت لە ناوچەی کاهل. وەرزی پایز لە ڕووی هەواوە نزیکە لە وەرزی بەهار، بەڵام لەبەر ساردی بە باش دانانرێ بۆ (حجامە) گرتن، و لە وەرزی سەرما لاشە ئیش ئەکات بەکرداری سوتاندنی لە ناو لاشە بەمەستی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش.
هەندێك وا ڕوون ئەکەنەوە کە لە نیوەی دووەمی مانگی قەمەری کاریگەری مانگ هەیە لەسەر بەرز بوونەوەو نزم بوونەوە، بەمەش کار دەکاتە سەر زەوی و لاشەی مرۆڤ، لێکۆڵەرەوە پزیشکیەکان ئاماژە ئەکەن بە (حجامە)ی سەردەم کە ئەوەی ڕوو ئەدات لە نیوەی یەکەمی مانگی قەمەری کە ئەبێتە هۆی هەڵچوونی خوێن، ئەمەش هاو دەمە لەگەڵ کورترین ماوەی نیشتنی خڵتەی کۆبوەوە لە دیواری خوێن هێنەر قوڵ و ژێر پێست، لە هەموو ڕێچکەکانی دەمارە خوێنهێنەرەکان بە گشتی، بەمە خوێن هەڵئەستێ بە گواستنەوەی نێشتوویی خوێنبەرەکان بۆ ناوچەی کاهل، ئەوەی کاریگەری مانگ لەسەر جوڵەی خوێن بە شێوەیەکی پلە پلە دەست پێدەکات لە (١٧

تا ٢٨)ی مانگی قەمەری، لەسەر ئەم بنەمایە (حجامە) ئەگیرێت لە هەموو ساڵێ یەك جار بە مەبەستی خۆپاراستن.
لە حاڵەتی پا بەند بوون بە مەرجی دروستی (حجامە) گرتن، سوودو قازانجی چاوەڕوانکراوی (حجامە) کەم ئەبێتەوە، بەمەش پێکهاتەی خوێنی دەرهێنراو لە (حجامە) گرتندا، زۆر نزیکە لە خوێنی وەرگیراو لە خوێن بەکارهێنەرەکان لە ڕووی ڕێژەی ژمارە خرۆکەی سوور لە شێوەو شکڵی سروشتی، بەلام لە دیدگای پزیشکی سەردەم بۆ (حجامە) ڕێگا کراوەیە لە هەموو کاتێکدا، کاتێك مەبەستت چارەسەر بێت (نەك خۆپارێزی).

ئامۆژگاری پێویست و بە سوود بۆ کرداری (حجامە)

١. پێش ئەنجامدانی (حجامە) گرتن:-

ئەو کەسەی کە مەبەستیەتی (حجامە)ی بۆ بگیردرێت پێویستە پابەند بێت بە بنەماو ئامۆژگاری خوارەوە: پێویستە ئەو ڕۆژەی (حجامە)ی بۆ دەکرێ خواردنی نەخواردبێ (پێویستە ٢ تا ٣ سەعات بەسەر خواردن و خواردنەوەدا تێپەڕ بوو بێ)وپێویستە خۆی دوور بگرێ لە تێر بوون، قەدەغەیە خواردنەوەی شیرو بەرهەمەکانی، هەست بەسەرما نەکا، و نەترسێ و تووشی دڵە ڕاوکێ نەبێ، نابێ تای بەرز بێت، نابێت تووشی وەستانی گورچیلە هاتبێت، نابێت شوشتنی گورچیلەیی بۆ ئەنجامداربێت، نابێت تووشی نەخۆشی دڵ هاتبێت، و نابێت هیچ ئامێرێك بەکاربهێنرێتویان بەکار هێنابێ بۆ ڕێکخستنی لێدانی دڵی، خواردنی دەوڵەمەند بەیەکەی گەرمی خواردبێ وەك شتێ کە دەوڵەمەندبێت بە شەکر، ئەگەر تووشی کەم

خوێنی هاتبێ و یان بەدەست نزمی پەستانی خوێن بناڵێنێ، خۆی دووره پەرێز گرتبێ لەسەر جێی کەمتر نەبێت لە (١٢) سەعات پێش (حجامە) گرتن.

٢. شێوەو چۆنیەتی (حجامە) گرتن:

أ- (حجامە) دەگیردرێت لە شوێنێکی گەرم (نەك بە مانای زۆر گەرم)، لە حاڵەتێ کە سەرما بێت پێویستە شوێنەکە گەرم بکرێت بە بەکارهێنانی گەرم کەرەوە.

ب- ئەو کەسەی (حجامە)ی بۆ دەکرێ ئەبێ پشتی ڕووت بکرێتەوە جلّ و بەرگی بۆ سەرەوە هەڵبدرێتەوە، چۆنیەتی دانیشتنی چوار مەشقی بێت (پشتی بە شێوەی ستوونی و لاقەکانی خڕ کردبێتەوە)، و ئەگونجێ بە درێژ بوونەوەش ئەنجام بدرێ، کاتێ هەست ئەکەی پەستانی خوێن نزمە یان دائەبەزێ.

٣. پاش ئەنجامدانی (حجامە) گرتن:

(حجامە) بۆ گیراو پێویستە گوێ ڕایەڵ بێت بۆ ئەم ئامۆژگارییانە:-

أ. شوێنی (حجامە) نابێ بداتە بەر هەوای سارد، پێویستە بە شێوەیەکی گەرم دایبپۆشێت لە وەرزی ساردا.

ب. پێویستە لە ماڵەوە ئیسراحەت بکات بۆ ماوەی (٢٤) سەعات.

ت. نابێت بە هیچ کردارێك هەڵسێت نە بەجەستەی نە مێشکی بۆ ماوەی (٢٤) سەعات.

پ. خۆی دوور بگرێ لە توورە بوون و هەڵچوون بۆ ماوەی (٢٤) سەعات، (علی الاقل).

ج. خواردن و خۆراکێ کە بە ئاسانی هەرس بکرێت، وەك سەوزەو میوەی تازە، و شیرنەمەنیەکان (کە شەکرەی نەبێ)، ڕاستەوخۆ دوای (حجامە) گرتن.

ح. قەدەغەیە شلەو مەشروبی بستۆ بخواتەوە بۆ ماوەی یەك ڕۆژ بە تەواوی، خۆی دوور بگرێ لە خواردنەوەی شیرو بەرهەمەکانی، وەك (ماست، پەنیر،...) لەبەر ئەوەی کالسیۆمیان تێدایە کاردەکاتە سەر پەستانی خوێن، ئەمەش ئەبێتە هۆی دڵ تێکهەڵهاتن و ڕشانەوەی،ودوورە پەرێز بێت لە خواردنی چەور بۆ ماوەی ڕۆژێکی تەواو (٢٤ کاتژمێر)، و نابێت خواردنی سوێرو تیژ بخوات، (بهارات، ترشیات)، تاکو سێ کاتژمێر بەسەر (حجامە)ەکەدا تێنەپەڕێ.

خ. خۆی دوورە پەرێز بگرێ لە مەشروباتی غازی و مەی (بۆ ماوەی یەك ڕۆژ)، هەروەها جگەرەو تلیاك نەکێشێ.

د. نابێ خۆی بشۆرێ بۆ ماوەی (٣٦)کات ژمێر تەنها لەکاتی پێویست نەبێ لە جەوێکی گەرمدا (هەندێ لە (حجامە) گر وا بەباش دەزانن کە خۆیان بشۆن بە ئاوی شلەتێن یان سارد، لەگەڵ چەور کردنی شوێنی (حجامە) بە هەنگوین یان ڕۆنی ڕەشکە.

ژ. خۆی دوورە پەرێز بگرێ لەسەر جێی بۆ ماوەی یەك ڕۆژ، (٢٤) سەعات.

<u>تێبینی</u> /

١. لە کاتی پابەند نەبوون بەم ئامۆژگارییانەی باسمان کرد، نەخۆش تووشی ئەمانە ئەبێت: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی

لەشـی لـە دووەم ڕۆژی دوای (حجامـە) گـرتن، ئەمـەش شـتێکی سروشتیە وورده وورده نزم ئەبێتەوە، دڵ هەڵچوون و سك چوون (پـاش (حجامـە) لەسـك) ئەمـەش بـە نیـشانەیەکی سروشـتی دائەنرێ، گەڕانەوەی ئازار بۆ دووەم جار، بەهۆی گوێ نـەدان بە ئیسراحەتی خۆی.

٢. ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێ بە خواردنـەوەی گوشراوی میـوە، و گیراوەی هـەنگوین لـە ماوەی (حجامە) گرتن بۆ ئەو کەسانەی لاشـەیان لاوازە یـان کـەم خـوێنن یـان ئـەناڵێنن بەدەسـتی نزمـی پەستانی خوێنیان.

ئەنجامدانی (حجامە) بە بەکارهێنانی زێرو

لە کۆنەوە هەڵ ئەسان بە گرتنی زێرو لە ئاوی پیسدا، پاشان ئەخرایـە نـاو ئـاوێکی پاك بـۆ مـاوەی یـەك ڕۆژ بەمەبـستی برسـی کردنـی، ئەمـەش ڕۆژێـك یـان دوو ڕۆژ لـە پـێش (حجامـە) گرتنـدا پـاش برسـی کردنـی لـەو شـوێنەی کـە نـاتوانرێ بـەهۆی کـوپ ئـەنجام بـدرێ، پـاش لکانـدنی زێـرو بەسـەر شـوێنەکە دەلکـێ بـە پێـستەوەو خـوێن دەردەکێـشێ بـە پێـی توانـانی زێروەکـە کـاتێ سکی پڕ بوو ڕاستەوخۆ لێ ئەبێتەوە، ئەتوانی بۆ کـاتی پێویـست دانەیـەکی پێـوە بلکێنـی، پـاش هـەڵگرتنی زیروەکـە شـوێنەکە بەسرکە بشۆ پاشان بە ئاو، لـەکاتێ خوێنی ڕانەئەوەستا ئـاوی ساردی بەسـەردا بکـە یـان مـژادێکی گیرکـەری بەسـەردا بکـە وەك هاڕاوەی تاڵ یان خوێ یان هەنار.

زانا کۆنەکان لەو باوەڕەدان کە ڕاکێشانی زیروو بە توانا تـرە لـە ڕاکێـشانی (حجامـە) بـە کـوپ، سـەرەڕای ئـەوەی کـەم

ڕائەکێشێ،وله فەرموودەی پێغەمبەر ﷺ باسی چارەسەر بە زیرو هاتووە (قال رسول الله ﷺ)﴿خیرُ الدواء، العلق والجماعة﴾ چارەسەری بە (حجامە)ی سەردەم بەهۆی زێرو (سەرەڕای ئەوەی کەم بەکارئەهێنرێت لەبەر دەست نەکەوتنی یان.... هتد) بۆ هەندێ نەخۆشی وەك هەوکردنی جومگە (Arthritis)، روماتیزم (Rhaumatism) وهەوکردنی ماسولکەکان (myositis).

شوێنەکانی چارەسەری نەخۆشیەکان بەهۆی (حجامە) گرتن

١. نەخۆشیەکانی هەناووکۆئەندامی هەرس:-

أ- نەخۆشی شەکرە، شوێنی (١، ٥٥، ٦، ٧، ٨، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ١٢٠، ٤٩).

ب- پەستانی خوێن،شوێنی (١، ٥٥، ٢، ٣، ١١، ١٢، ١٣، ١٠١، ٣٢، ٦، ٤٨، ٩، ١٠، ٧، ٨).

ج- نەخۆشی جگەرو زراو، شوێنی (١، ٥٥، ٦، ٤٨، ٤١، ٤٢، ٤٦، ٥١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤).

د- ترشانی گەدە، شوێنی (١، ٥٥، ١٢١).

هـ- برینی گەدە، شوێنی (١، ٥٥، ٧، ٨، ٥٠، ١، ٤٢)و(حجامە)ی ووشك لەسەر شوێنی (١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠).

و- قوڵۆنی دەماریوهەوکردنی قوڵۆن، شوێنی (١، ٥٥، ٦، ٤٨، ٧، ٨، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٤٥، ٤٦)و(حجامە)ی ووشك لەسەر شوێنی (١٣٧).

ز- ئـــازاری ســـك بەهـــەموو جۆرەكانیـــەوە، شـــوێنی (١، ٥٥، ٨٧)و(حجامـــە)ی ووشـــك لەســـەر شـــوێنی (١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠)ولەسەر شوێنی ئازارەكەی.

ح- قەبزی، شوێنی (١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١).

ت- سك چوون، شوێنی (١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠).

٢- نەخۆشیەكانی سینگ بە هەموو جۆرەكانیەوە، شوێنی (١، ٥٥، ٤،٥، ١٢٠، ٤٩، ١٥٥، ١١٦، ٩، ١٠، ١١٧، ١١٨، ١٣٥، ١٣٦).

٣- نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەكان، شوێنی (١، ٥٥، ١١، ١٩، ٧، ٨، ٤٦، ٤٧، ١٣٣، ١٣٤).

٤- كەموكوڕی ڕژێنی پەریزادە (غدد الدرقیە)، شوێنی (١، ٥٥، ٤١، ٤٢).

٥- نەخۆشی پێست و كۆئەندامی زاوزێ:

أ. نەخۆشی پێستی: شوێنی (١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ١٢٩، ١٣١، ٧، ٨، ٢١) سەرەڕای (حجامە) لەسەر شوێنی ئازارەكە.

ب. برین و دومەڵی لاقەكان: شوێنی (١، ٥٥، ١٢٩، ١٢٠).

ج. لاوازی سێكسی و هەوكردنی پۆرستـان، شوێنی (١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٥، ١٢٦، ١٣١)و(حجامـە)ی ووشـك لـە شـوێنی (١٤٠، ١٤٣).

د. نـــەزۆكی، شـــوێنی (١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٠، ٤٩، ١٤٥، ١٢٦، ١٤٣، ٤١، ٤٢).

٦- لاوازی بەرگری لەش، شوێنی (٥٥، ١٢٠، ٤٩).

٧- نەخۆشی روماتیزم (با).

أ. ئازاری مل و شانەکان، شوێنی (١، ٥٥، ٤٠، ٢٠، ٢١، لەگەڵ شوێنی ئازارەکە).
ب. ئازاری پشت، شوێنی (١، ٥٥، شوێنی ئازارەکە).
ج. توندبوونی ماسولکەکان، شوێنی ((حجامە)ی ووشك لە دەوروبەری ئازارەکە.
د. نقرس (زیادبوونی یوریك اسید لە خوێندا، شوێنی (١، ٥٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٢١، ٩، ١٠، لەگەڵ شوێنی ئازەرەکە).
هـ. زیادبوونی خوێ لەلاقەکان، شوێنی (١، ٥٥، ١٣٠، ٩، ١٠).
و. روماتیزم، شوێنی (١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ٣٦، شوێنی ئازارەکە، و جومگەی بە ئازار).
ز. عرق....، شوێنی (١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٢٦، ٢٧، ٥١، ٥٢، شوێنی ئازارەکە).
ح. قەڵەوی، شوێنی (١، ٥٥، ٩، ١٠، ١٢٠، ٤٩، ئەو شوێنانەی چەورییان تێدا کۆبۆتەوە) (مواضیع مترهلة).
ط. لاوازی، شوێنی (١، ٥٥، ١٢١) لەگەڵ خواردنی خۆراکی جۆ ناسراو بە بالمفتقە، ڕۆژانە (بەیانیان و ئێواران) تا دەگەی بە وەزنی سروشتی خۆت لەگەڵ چارەسەری کەم خوێنی و مشە خۆرەکان گەر هەبوو.

٨- نەخۆشیە دەمارییەکان:

أ. لاوازی بیرو هۆش، شوێنی (٣٩) نابێت دووبارە بکرێتەوە لە هەمان شوێن لەبەر ئەوەی دەبێتە هۆی لەبیرچوونولاوازی بیروهۆشی (نەتیجەی پێچەوانە ئەدات).
ب. لا سةرئێشة (داء الشقیقة) (صداع النصفی)، شوێنی (١، ٥٥، ٢، ٣، ١٠٦، شوێنی ئازارەکە).

پ. هەوکردنی دەماری پێنجە موو + حەوتەم، شوێن (١، ٥٥، ١١٠، ١١٢، ١١٣، لەسەر لای ڕاستی و لای چەپیوەدەگونجێ ئەمەش بۆ زیاد بکەی شوێنی (١١٤).

ج. فیێ، شوێنی (١، ٥٥، ١٠١، ٣٦، ٣٢، ١٠٧، ١١٤، ١١، ١٢، ١٣).

ح. نیوە شەلەل، شوێنی (١، ٥، ١١، ١٢، ١٣، ٣٤، ٣٥) باشترە ڕۆژانە شوێنەی تەنیشتیەکانی بۆ بشێلدرێت.

خ. شەلەلی گشتی، شوێنی (١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٢٤، ٣٥، ٣٦) لەگەڵ شێلانی گشتی جومگەکانی ڕۆژانە .

د. پوکانەوەی خانەی مێشك، شوێنی (١، ٥٥، ١٠١، ٣٦، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ١١، ٤٣، ٤٤).

٩- نەخۆشیە دەروونیەکان

أ. زۆر نوستن، شوێنی (١، ٥٥، ٣٦).

ب. خەمۆکی، شوێنی (١، ٥٥، ٦، ١١، ٣٢).

ج. دواکەوتنی ژیری، شوێنی (١، ٥٥، ٣٦، ٣٢، ٢، ٣، ١٢٠، ٤٩، ١١، ١٢، ١٣).

١٠- نەخۆشیەکانی پێویستی بەنەشتەرگەری هەیە:

أ. مایەسیری، شوێنی (١، ٥٥، ١٢١، ١١، ٦) لەگەڵ (حجامە)ی وشك لەسەر شوێنی (١٣٧، ١٣٨، ١٣٩)

ب. ناسوور، شوێنی (١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣) لەگەڵ (حجامە) گرتن لەسەر کونی ناسوورو(حجامە) لەدەوری کۆم.

ج. دەوالی پێیەکان: شوێنی (١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٢٥، ١٢٦).

١١- نەخۆشی ئێسك:

ووشــكی ئــەژنۆ، شــوێنی (١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٥٣، ٥٤) لەگــەڵ (حجامە) لە دەووربەری ئەژنۆی بە ئێش.

١٢- نەخۆشی قورگ و لووت و گوێ:

أ. هــەوكردنی جیــوب الانفــی، شــوێنی (١، ٥٥، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٨، ١٠٩، ٣٦، ١١٤).

ب. ژاوەژاوی گوێوڵاوازی بستن، شوێنی (١، ٥٥، ٢٠، ٢١، ٣٧، ٣٨) لەگەڵ (حجامە) لە پشت گوێ (ڕەچاوی ئامۆژگاری پێشوو بكە كە ئامەژەم پێدا).

ج. هــەوكردنی قــورگ و ئاڵۆوەكــان، شــوێنی (١، ٥٥، ٢٠، ٤١، ٤٢، ١٢٠، ٤٩، ١١٤، ٤٣، ٤٤).

د. نەتوانینی قسەكردن:

یەكەم / لێ كۆڵینەوە لەسەر هۆكاری قسە نەكردنی.

دووەم / (حجامە) لە شوێنی (١، ٥٥، ٣٦، ٣٣، ١٠٧، ١١٤).

١٣- نەخۆشیەكانی چاو و هەوكردنی، شوێنی (١، ٥٥، ٣٦، ١٠١، ١٠٤، ١٠٥، ٩، ١٠، ٣٤، ٣٥) .

١٤- نەخۆشی ئافرەت و منداڵ بوون:

أ. ڕاوەستانی بێ نوێژی:-

یەكەم/ لە هۆكارەكەی بكۆڵدرێتەوە.

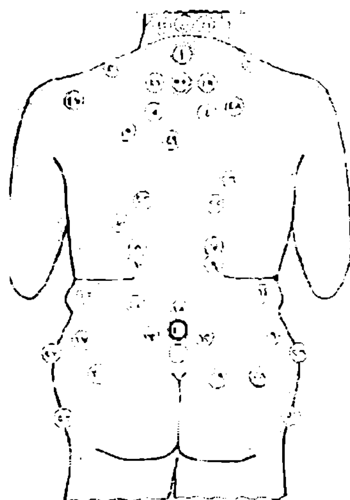
دووەم/ (حجامە) لە شوێنی (١، ٥٥، ١٢٩، ١٣١، ١٣٥، ١٣٦).

ب. خوێن بەربوونی منداڵ، شوێنی (١، ٥٥).

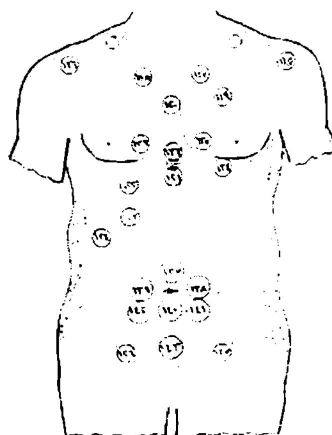
ج. زیــــــاد دەردان: شــــــوێنی (١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٤٣)وباشــترە ئــەم شــوێنانەی تریــشی بــۆ زیــاد بكــە (٩، ١٠، ٤١، ٤٢)وسێ (حجامە)ی ووشك لە خوار مەمك.

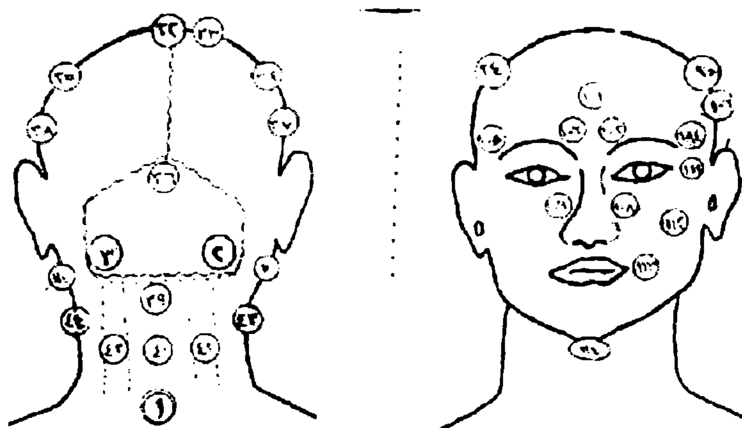
د. لاوازی هێلکەکان، شوێنی (١، ٥٥، ١٦) لەگەڵ (حجامە)ی ووشک، شوێنی (١٢٥، ١٢٦).

ناساندنی شوێنەکانی پشت بە وێنە:



ناساندنی شوێنەکانی پێشەوە بە وێنە:





ناساندنی شوێنەکانی دەم و چاو

ناساندنی پشتەمل بەوێنە





لای راستی دەموچاو



لای چەپی دەموچاو

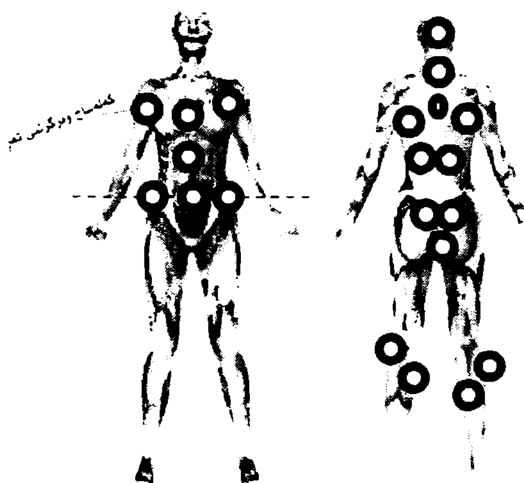






(حجامه) گرتنی گشتی و بەهێزکردنی بەرگری:-

- زۆر خواردنی شۆربای جۆ کە شیرن کرا بێت بە هەنگوین، ئەمەش پێش خواردن بە دوو کاتژمێر یان دوای خواردن بە دوو کاتژمێر، (چۆنیەتی ئامادەکردنی شۆربای جۆ (تلبینە): دوو کەوچك لە جۆ بە توێکڵەوەوپاش شوشتنەوەی بە پاکی + کوپێك ئاو، بیانخەرە سەر ئاگر بۆ ماوەی (٥) دەقیقە، پاشان کوپێك شیری بۆ زیاد بکە لەگەڵ کەوچکێك هەنگوین.
- لەتێك سیر بکوڵێنەوەو بەیانی و ئێواران بیخۆ.
- خواردنەوەی شروبی هەنگوین کە هەندێك ئاوی تێ کرابێ، پێش نان خواردن یان پاش نان خواردن بە دوو کات ژمێر.
- خواردنەوەی ئاوی جۆی گەرم کەشیرن کرا بێت بە هەنگوین بە ڕێژەیەکی زۆر.
- کەوچکێك لە تۆی ڕەشکە.
- پیازێکی پیشاو بەیانیان یان سێوێکی تازە.



بەهێزکردنی سەنتەرێ بیرو ژیری:

* زۆر خواردنەوەی ئاوی جۆی کولاو کە شیرنی بکەی بە هەنگوین.
* خواردنەوەی زەنجەفیلی شیرن کراو بە هەنگوین.
* زۆر خواردنی خەیار، زۆر خواردنی خورماو مێوژ.
* خواردنی هەنگوین کەهەندێ ئاوی تێ بکەی.

دەرمـانی تێکەڵـە: خورمـا + تـۆی ڕەشـکە + مێـوژ بـە ڕێژەیـەکی یەکسان، فنجانێك لەم تێکەڵەیە + نیو کیلۆ هەنگوینی ئەصل.

* خۆرمـژینی لبـان ذکـر، خوێندنـەوەی قورئـان، زۆر خوێندنـەوەی زکرەکانی ڕۆژانە.

پارێز کردن

* دوورکەرەوە لە خەوتنی دوای عەصر.
* گەدەت پڕ مەکە، خواردن لەسەر خواردن مەکە، لە کۆڕی برادەری خراپ دامەنیشە، پڕکردنەوەی بۆشایی بەوێردکردن (ذکر)

دواکەوتنی بیرهۆش (تخلف عقلی):

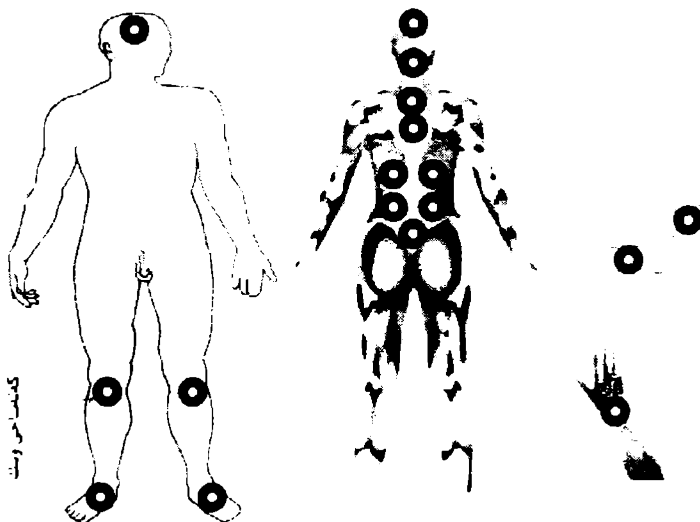
* ئاوی جۆی گەرم شیرن کرابێت بە هەنگوین.

* زۆر خواردنەوەی شۆربای جۆ.

* خواردنەوەی زەنجەفیل شیرن کرابێت بە هەنگوین.

* خواردنەوەی هەنگوین کە تخفیف کرابێت بە ئاو دوور بێت لە خورێنی بەیانیان و ئێواران (دوو سەعات پێش نان خواردن یان پاش نان خواردن).

* دوور کەرەوە لە تورە بوون و گێلە شێوێنی.



خەمۆکی وەرق ئەستوری و حاڵەتە دەروونیەکان

* زۆر خواردنەوەی ئاوی جۆی خەست شیرن کراو بە هەنگوین.

* زۆر خواردنەوەی شۆربای جۆ (تلبینه).

* خواردنەوەی کوپێك هەنگوین،بەیانیان پێش نان یان دوای نان بە دوو سەعات دوای نان خواردن.

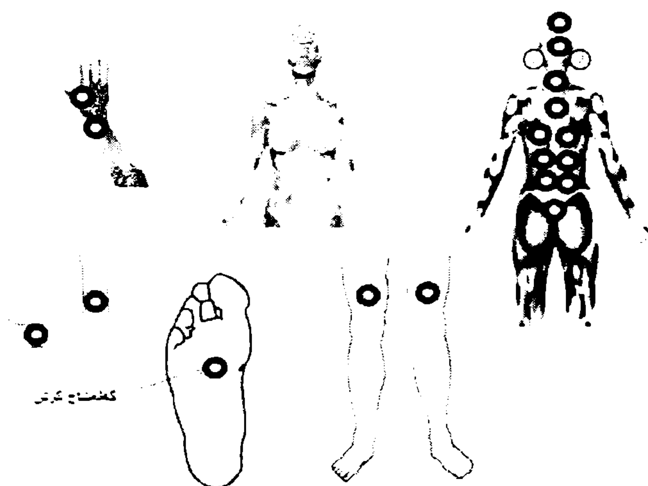
* تێکەڵەی ڕەشکە + کەوچکێك سرکەی سێو.

* چەورکردنی سەر بە خەنەوشێلانی لاشە پێش (حجامە) گرتن بەڕۆنی زەیتون و ڕەشکە شێلان لە پشتەوە لەگەڵ دووبارەکردنەوەی.

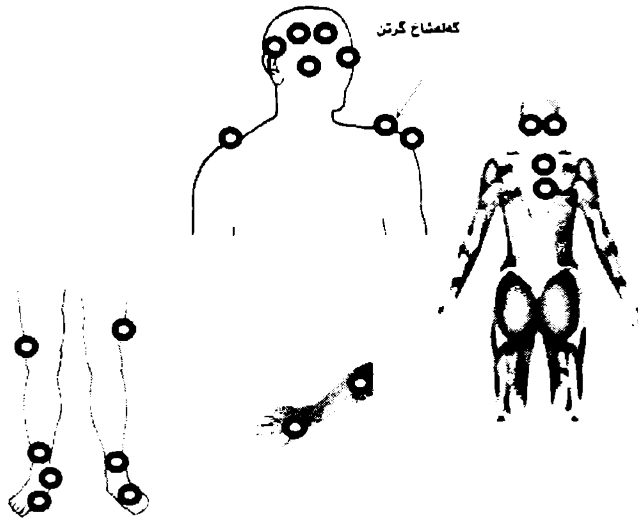
* دەروونی نەخۆش وابێ کەچاك ئەبێتەوە.

* خۆی دوور بگرێ لە دڵ تەنگیودوای ئەوە توڕە بوون.

* لەگەڵ هەندێ لەم گژوگیایانە: (شمڵی، قەنەفل، رازیانە، زیرە، کژێژ، جۆ، ڕەشکە، بایونج، نعناع، تەرەتیزە، تۆشوین) جوان بیان کوڵێنە پاشان بە گەرمی بیپۆشە پاش شیرن کردن بە هەنگوین.



سەر ئێشەو لاسەرئێشە



* خواردنەوەی شروبی هەنگوین.
* خواردنەوەی کولاوەی جۆ شیرین کرابێت بە هەنگوین.
* خۆی دوور بگرێ لە خەوی دوای نوێژی عەصر.
* نەنوستن دوای نان خواردن.

دەردە ڕێوی (داء الثعلب):

بەزۆری هۆکارەکەی کاریگەری دەروونیە

ڕێگای خۆپاراستن:

☆ دڵ دانەوەی نەخۆش

☆ چارەسەر بە(حجامە) گرتن،وشێلانی بە زەیتی زەیتونی گەرمکراووشێلانی گشتی ڕۆژانە.

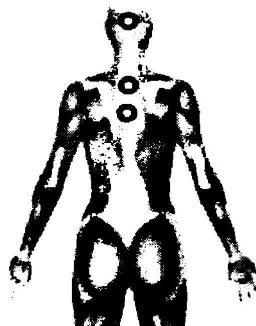
☆ خواردنەوەی ئاوی جۆ بە ڕۆژی لەگەڵ شۆربای جۆ شیرن کرابێ بە هەنگوین، مژینی هەنگوین کە ڕەشکەی لەگەڵ تێکەڵ کرا بێت بە ڕێژەی کوپێك دوای خواردن بە دوو سەعات یان پێشی.

☆ وەرگرتنی گوشراوی پیاز، گوشراوی لیمۆ، گوشراوی سیر، هاڕاوەی جۆ، هاڕاوەی ڕەشکە بە ڕێژەیەکی یەکسان، لەگەڵ کوپێك ڕشۆنی کونجی،وچەورکردنی ڕۆژێ (٧) جار.

☆ وەرگرتنی ڕۆنی زەیتون، زەیتی گەرچەك، زەیتی کونجی، زەیتی سیر چەورکردنی ڕۆژانە پێ.

☆ جنراوی سیر بە ڕێژەی کوپێکوهەندێك باروت جوان تێکەڵ بکە،وچەورکردنی بەوە ڕۆژێ (٥) جار.

☆ تێکەڵی دەرمانی (نیو پیاڵە یۆد + نیو پیاڵە ڕوومی سرکە + نیو پیاڵە سپرتۆی سوور + گوشراوی دوو لیمۆ، جوان تێکەڵیان بکە، پاك کردنەوەی شوێنەکە بە سمارتەیەکی نەرموخاوێن کردنەوەی بە جوانی پاشان ئەم تێکەڵە تێ هەڵسوو بیپێچەوە دووبارەی بکەرەوە ڕۆژێ (٣) جار.



پەستانی خوێن:

* بەرزربوونــەوەی پەســتانی خــوێن بــەهۆی خــواردنی خــۆراکی ناسروشتی.

* بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەهۆی زۆربوونی پێکهاتەی ژەهر پیس بوونی پرۆتین لە کۆئەندامی هەرس و جگەر.

* هۆکـاری هەڵـچوونی دەروونــی وەکاریگـەری جیـاوازی سـەنتەری دەمار بەهۆی لەدەست چوونی خۆراك.

ڕێگاکانی خۆپاراستن:

– (حجامە)ی تەڕ، شێلان بەڕۆنی زەیتونی گەرم لەناوچەی پشت و سینگ و سك بەنەرمی و لەسەرخۆ.

– زۆر خـواردنی شـۆربای جـۆ، ئـاوی جـۆ کـە شـیرن کـرا بێـت بـە هەنگوین.

– مژینی هەنگوین کە ڕەشکەی لەگەڵ تێکەڵی کرا بێت پێش خواردن یان دوای خواردن بە دوو کات ژمێر.

– زۆر خواردنی سیری نوێ یان کون و پێش نان بە دوو سەعات یان پاش نان.

– ڕۆنی گەنم ڤیتامین (A) تێدایە خۆراك ئەداتە دەمارەکانوپێژەی ئۆکسجین زیاد دەکات لە دەمارەکاندا.

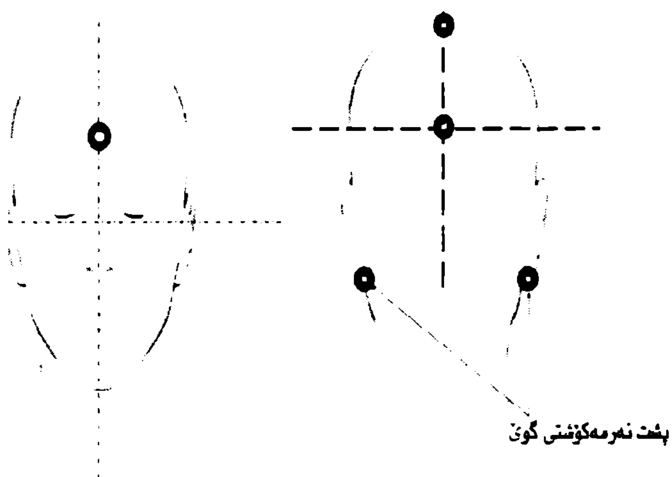
– ئاوی تەمەرهیندی.

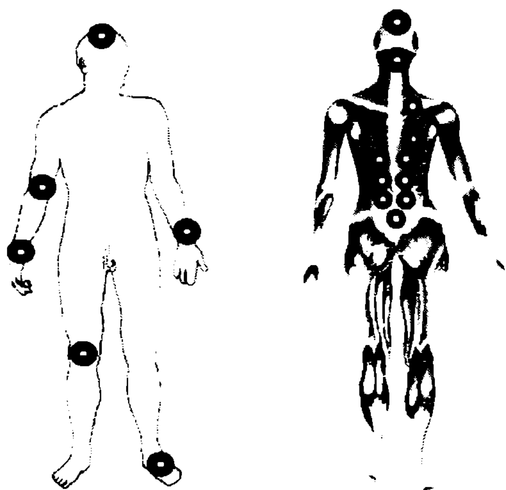
– خواردنی گۆشتی کودووی شیرن بەبێ خوێ.

– خواردنی سێو.

– هاڕاوەی گۆشتی کوودی شیرن و شەکری نەبات.

– شروبی کەرکەدیە.


پشت نەرمەگۆشتی گوێ



زۆر خەو بینین:

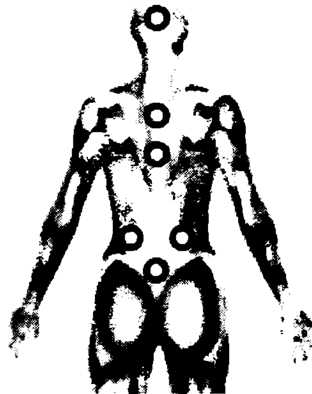
* شۆربای جۆ کە شیرن کرابێت بە هەنگوین.
* ئاوی جۆی گەرم کە شیرن کرابێت بە هەنگوین.
* زۆر خوێندنی ویردەکانی بەیانیان و ئێواران.

دەرمانێکی بەسوود:

* کەوچکێك لە سرکەی سێو + کەوچکێك هەنگوینی سپی زۆر بەسوودە گەر دووبارە بکرێتەوە.

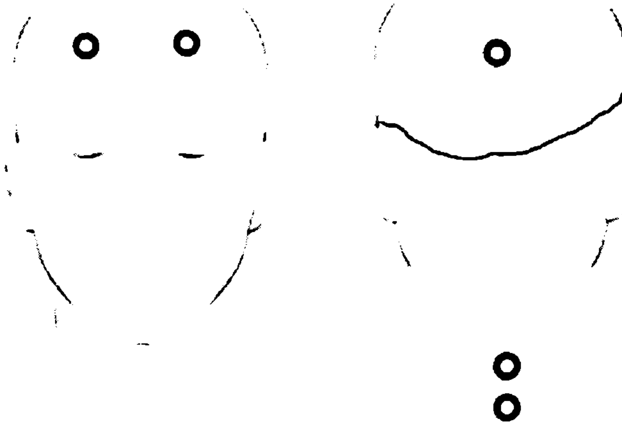
دەرمانێکی تر:

* کولاندنی تۆی کاهو بەرێژەی کەوچکێك بۆ کوپێك وەبینۆشە پێش نوستن ئەمە بەسوودە، ئەمە بائەوانەی خێزان دارن با نەی خۆنەوە لەبەر ئەوەی سەر جێی لاواز ئەکات.
* چەورکردنی پشت بە ڕۆنی زەیتونی گەرم کە نوشتەی شەرعی لەسەر نوسرا بێت.



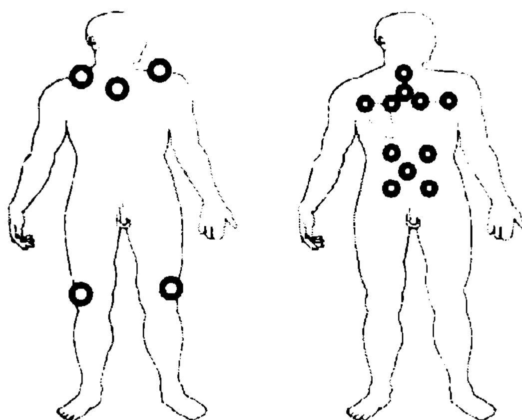
زۆر نوستن:

-خواردنەوەی ئاوی گەرمی جۆ.
- شۆربای جۆ.
- مژینی هەنگوینی سپی.
- سرکەی سێوی تخفیف کراو.
- شێلانی سەر بەڕۆنی زەیتونوچەور کردنی پشت لە هەمان کات.



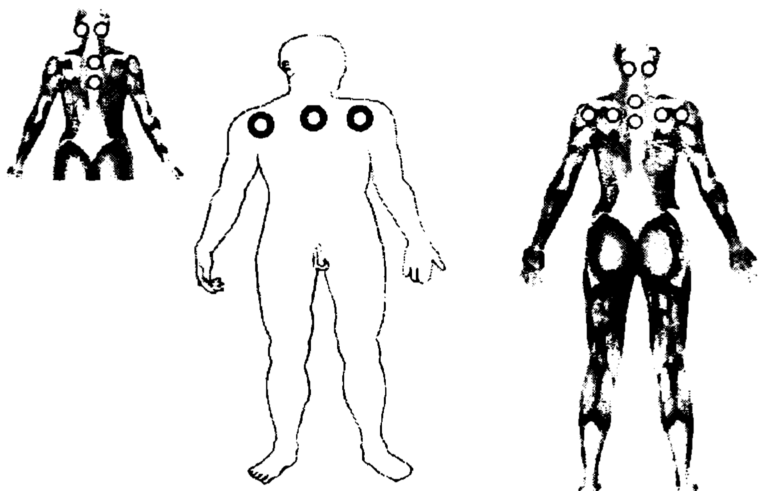
کۆکه و هەناسه سواری (تەنگه نەفەسی):

* ئەنجامـدانی (حجامـه)ی جـوولاّو بـەڕۆنی زەیتـونی گـەرم لەسـەر ناوچەی پشت و سینگ.
* خواردنەوەی گوشراوی کاهو به ڕێژەی فنجانێك ڕۆژانه سێ جار.
* نۆشینی ئاوی جۆی گەرم،ونۆشینی شۆربای جۆی شیرن کراو به هەنگوین.
* مژینی هەنگوینی سپی تێکەڵ به تۆوی ڕەشکه.
* مژینی هەنگوینی سپی تێکەڵ به زەنجەفیل.
* کولاّنی لیمۆ له ئاوی جۆداوشیرین کردن به شەکری نەبات بینۆشه بەیانیان و ئێواران.



- شێلانی ڕۆژانە بە ڕۆنی زەیتون کە ڕۆنی ڕەشکەی لەگەڵ تێکەڵ کرابێت بە گەرمی.
- نۆشینی ئاوی جۆ بەگەرمی.
- نۆشینی هەنگوینی سپی تێکەڵ بە ڕۆنی ڕەشکە.
- نۆشینی زەنجەفیل شیرین کراو بە هەنگوینی سپی.
- خواردنی سێوی بژراو، خواردنی پیازی بژراو.
- ئەنجامدانی وەرزشی سویدی بۆ مل.

تێبینی / پێویستە سەرێن (بالیف) بەرز نەبێتوبچوك نەبێت بەڵكو بەقەدەر پانی شان بێت.



قەبزی (گیری)

پارێزی:

* بەهۆی (حجامە) و شێلان بەهۆی زەیتونی گەرم.

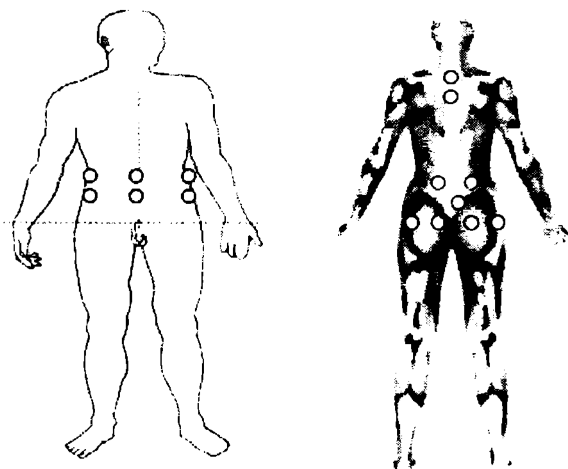
* هـەنجیری ووشـك، ئـاوی جـۆ، مـژینی هـەنگوین، شـۆربای جـۆ، كشمیش.

* كاهو زۆر باشە لەگەڵ سەوزەو میوە بە گشتی.

* پیازی شل كەرەوە.

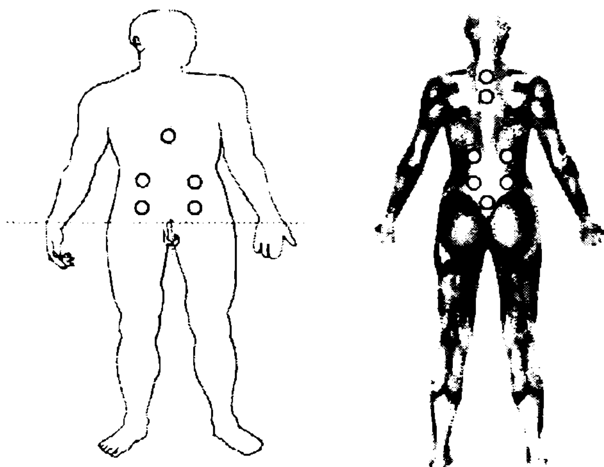
* ڕەگی مێ كوك، كودووی شیرین بە هەنگوینی شیرن بكرێ.

* خـۆت دوور بگـرە لـە: (ڕۆنـی دەسـتكرد، ماسـی بەسـتوو، هێلكـەو كولاو، گۆشتی زیاد.



سك چوون لەگەڵ گەڕانەوەی

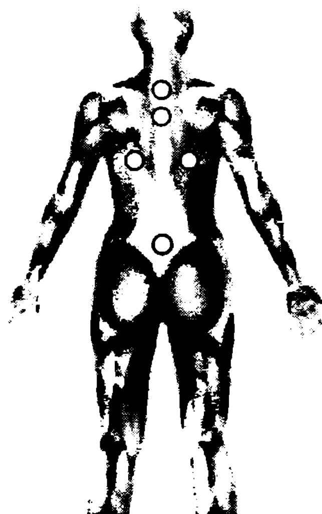
* (حجامە)ی جوولاو بەڕۆنی زەیتونی گەرم لەگەڵ خواردنی شۆربای جۆ.
* مژینی هەنگوینی ئەصل تێکەڵ بەڕۆنی ڕەشکە ئەمەش پێشی نان خواردن بە دوو سەعات یان پاش نان خواردن.
* زۆر خواردنی ئاوی جۆی گەرم شیرین کراو بە هەنگوین.
* توێکڵی هەنار لەگەڵ هاڕاوەی برنج + هاڕاوەی جۆ + هاڕاوەی ڕەشکە بەڕێژەیەکی یەکسان بە ڕێژەی کوپێك + نیو کیلۆ هەنگوینی سپی.
* زۆر جار نەخۆش پێویستی بە دژە زیندەکان هەیە بۆ چارەسەری نەخۆشی.



تەسکی بۆڕی خوێن

* زۆر خواردنەوەی ئاو جۆی گەرم شیرن کراو بە هەنگوین.
* نۆشینی هەنگوین کە ئاوی لەگەڵ تێکەڵ کرابێت پێش نان یان پاش نان بە دوو سەعات.
* زۆر خواردنەوەی شۆربای جۆ.
* خواردنی سێوی گەیو و تازە، کەوچکێك لە سرکەی شێو، نیو کوپ ئاوی جۆ، لە تێك سیری کوڵاو لە خورینی.

چەوکردنی پیشت بە ڕۆنی زەیتون.



زراو و جگەر

ڕێگای خۆپاراستن و چارەسەری:

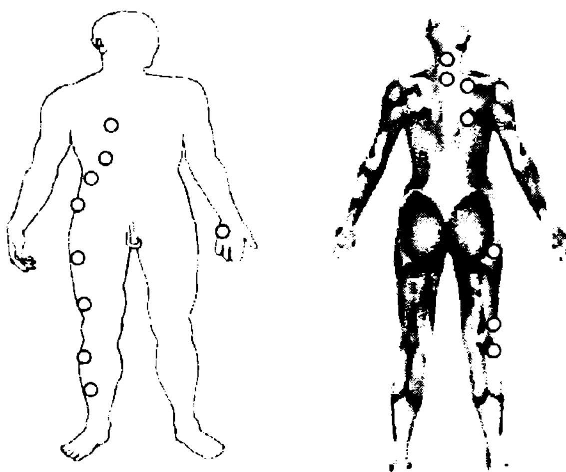
*** نۆشینی هەنگوینی صاف تێکەڵ بە تۆ ڕەشکە، ئاوی جۆی گەرموشۆربای جۆی شیرن کراو بە هەنگوین، زۆر خواردنی مێوژ.**

نۆشینی ئەم گژوگیایانە بەڕێژەیەکی یەکسان:

*** شملی، ڕەشکە، جۆ، بەیبون، نەعنا، تۆوی شویت، تۆی شمر، گژتیژ، زیرە، ڕازیانە، تۆی تەرە تیزە جوان بکوڵنرێت، کە شیرین کرا بێت بە هەنگوین.**

هەوکردنی زراو: (تۆی کەتان، جۆ، نۆشینی هەنگوین کە ئاوی تیێ بکرێ، خواردنی پیازی بژراو، خواردنی سێوی بژراو، سیری کولاو:

ووردکردنی بەردی زراو: (گوشراوی تووری ڕەش + هەنگوین + شیری مانگا بەڕێژەیەکی یەکسان.



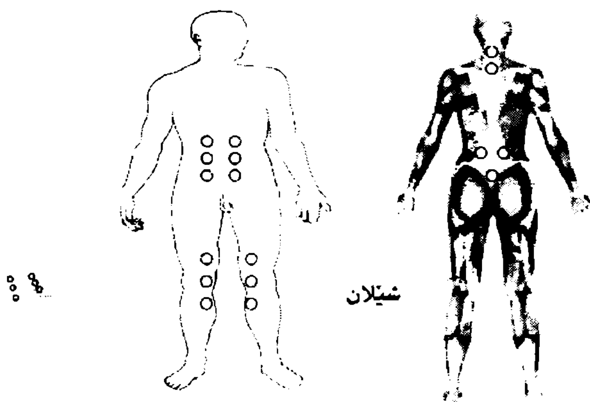
میز ڕانەگرتن (تبول الاارادی)

ڕووئەدان بەهۆی حاڵەتی دەروونی یان لاوازی ماسولکەی میزڵدان.

* خۆت دوو بگرە لە نۆشینی ئاو لەکاتی نوستن.
* خۆت دوور بگرە لە نۆشینی ساردەمەنی پێش نوستن بە دوو کات ژمێر.
* لەکاتی هەستانەوە نۆشینی ئاوی جۆی گەرم شیرین کراو بە هەنگوین.
* مژینی کوپێك هەنگوینی سپی تێکەڵ بە ڕەشکە و، بەردەوام بێت لەسەر خواردنی شۆربای جۆ.

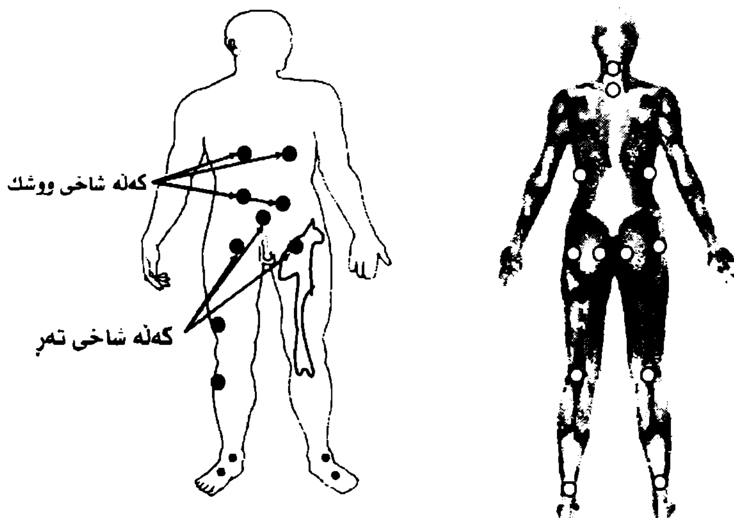
وەصفەیەکی باش:

* (هاڕاوەی زەنجەفیل) ۱۰گم + (هەنگوینی سپی)۵۲۰گرام + (ڕەشکە)۵۰گم + ۵۰گم اە تۆی قەنەفل هاڕاو، وەرگرتنی کەوچکێکی گەورە لەکاتی نوستن، هەروەها وەرگرتنی پێش ژەمە خۆراکیەکان یان پاش بە دوو کاتژمێر.



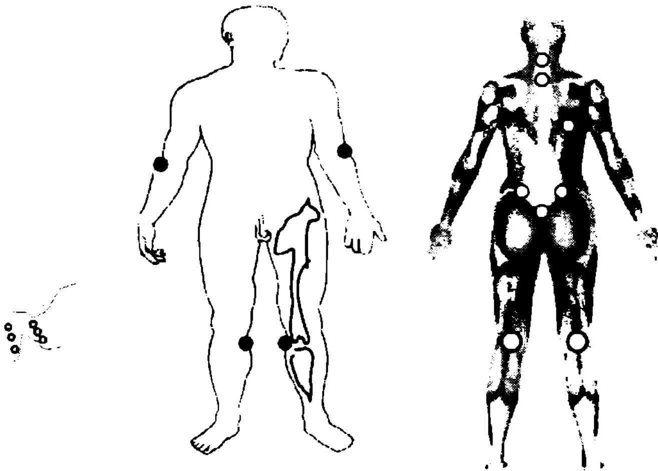
دەواڵی لوولاکەکان

* زۆر نۆشینی شۆربای جۆی شیرن کراو بە هەنگوین.
* زۆر نۆشینی ئاوی جۆی شیرن کراو بە هەنگوین.
* نۆشینی هەنگوین بە تەخفیف کراو.
* سیێ لەتەسیر لە خوریێنی ڕۆژانە (کولاّو).
* کەوچکێك سرکە + نیو کوپ ئاوی جۆ.
* خۆت دوور بگرە لە زەیتوخواردنی چەور.



ناسوور

* زۆر نۆشینی شۆربای جۆ (تلبینه)ی شیرین کراو به هەنگوین.
* کوولەکەی کولأوی شیرن کراو به هەنگوین.
* چەورکردن به ڕۆنی زەیتون وەزەیتی ڕەشکه.
* نۆشینی کوپێك هەنگوینی تێکەڵ کرا به ڕەشکه له خورینی ڕۆژانە پاش نان.
* نۆشینی توێکەڵی هەنار به کوپێك شیر.
* هوقنەنەی کۆم کردن به پیاز.



سەرچاوەکان:

١. الحجامة و معجزات الشفاء، تاليف رؤف عبدالعزيز أبو الفتوح.
٢. العلاج بالحجامة العربية و الصينية، تاليف د. حسان جعفر.
٣. الموسوعة الشاملة في الطب البديل، اعداد: احمد مصطفى.
٤. موسوعة الطب البديل، اعداد: خالد جاد.

زانست ئەوەی روونکردۆتەوە کە وەرگرتنی خوێن لە پێستی لاشەی مرۆڤ کە ناودەبردرێت بە (حجامە)، چارەسەری چەندەها نەخۆشی پێدەکرێ، و مرۆڤ دوور دەخاتەوە لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی یاریدەر بۆ دروستبوونی نەخۆشی، یان بە واتەیەکی تر بە کارهێنانی (حجامە) وەک چارەسەری (خۆپارێزی).

چاپخانەی رۆژهەلات/هەولێر